NUOVE Rubriche!

113 RICETTE

€ 1,50

Cotto e mangiato

MAGAZINE

gennaio 2021

12 DOLCI CON **la FRUTTA CANDITA**

3 IDEE PER CUOCERE **LA TROTA**

14 MODI PER DIRE **CAROTA**

Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN MENO DI 30 MINUTI

LE VELLUTATE

24 ricette con i colori dell'inverno

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.37 - Prima immissione: 5 Gennaio 2021 - Prezzo € 1,50

10037
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Daniela Vietri**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Alice Grisa

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Cotto e mangiato

Editoriale gennaio

Incomincia un nuovo anno e **Cotto e mangiato** si rinnova nella grafica e nei contenuti. Fanno capolino alcune nuove rubriche, *Ricette di una volta* che ci riporta ad alcuni ingredienti e ricette da recuperare nell'uso di cucina quotidiano, *L'Italia in tavola* in cui pietanze e materie prime tipiche del Bel Paese vengono elaborate diversamente nelle varie regioni e le *Eccellenze Tricolori* in cui verranno trattati prodotti DOP o Docg oppure oggetto di qualche speciale Presidio o Disciplinare e che costituiscono un vanto per la nostra gastronomia. Ma la filosofia della rivista non cambia e rimane quell'impostazione che fin dall'inizio avete apprezzato e che ogni mese premiate con una fedeltà in costante crescita. Questo numero di gennaio tende a privilegiare una cucina leggera e digeribile, anche per riprendersi dalle abbondanti libagioni festive; e così protagoniste del servizio di copertina sono le vellutate di verdure, 24 ricette che possono anche essere arricchite con tocchi raffinati. Tratteremo le carote con 14 ricette volte a favorire il consumo di un alimento dalle indiscusse proprietà nutrizionali, i cardi, tipicamente invernali e dall'aroma particolare, amati dai buongustai e preparati secondo la tradizione, la trota, salmonide nostrano d'acqua dolce e facilissima da cucinare (ve la proponiamo anche in un servizio speciale, affumicata a freddo in casa, per chi avesse voglia e tempo di cimentarsi con nuove tecniche di cucina). Scopriremo le virtù del curry o meglio degli ingredienti fondamentali di questa celeberrima miscela di spezie, 5 ricette "briose" per preparare le omelette e su come impiegare la frutta candita nella preparazione di facili dolci casalinghi.
Una menzione particolare per la rubrica *Svuotafrigo*, che viene interamente dedicata al reimpiego creativo degli avanzi delle feste (fra tutti il "pandorsù", tiramisù fatto con i resti del pandoro). Theo Penati, chef e patron di *Pierino Penati*, mitico ristorante stellato della Brianza, illustra passo per passo le sue lasagne, l'estroso Andrea Mainardi continua a proporre le sue ricette facili ma di sicuro effetto, Silvio Carini si destreggia con grande dimestichezza tra i vini e le specialità gastronomiche del territorio, e come al solito – last but not least - la nostra musa Tessa Gelisio con l'esperienza quotidiana della rubrica televisiva di Italia 1, oltre a essere fonte di ispirazione del lavoro di questa redazione, ci fornisce i suoi preziosi consigli per mettersi *a tavola in meno di 30 minuti*.

Buona lettura e tanti auguri
di BUON ANNO!

La Redazione

Cotto e
<mangiato>

Sommario

10
Vellutata di
carote, arance e zenzero

24
CRUDO&COTTO

I due volti del girello

Crudo e sfizioso, con funghi e pomodorini, o cotto e avvolto in una croccante crosta di nocciole? Stesso taglio di carne, due diverse ricette da scoprire e gustare.

10
IN COPERTINA

Le vellutate

Verdure dai colori che scaldano l'inverno, ispirazioni con ortaggi, aromi e spezie. E tanti consigli per rendere le proprie preparazioni irresistibili!

13
Vellutata di
cavolfiore e ceci arrostiti

34
Svuotafrigo
Polpette di lenticchie

gennaio

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

Prodotti di stagione *gennaio*

Ortaggi dal cuore della terra, agrumi succosi e tanto pesce d'acqua dolce o salata. Gli spunti per fare la spesa nel mese più freddo dell'anno

FRUTTA

Arance, Avocado, Banana, Cachi, Kiwi, Limone, Mandaranci, Mandarini

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo, Finocchi, Insalata, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Verza

PESCE

Branzino, Calamaro, Canocchia, Capesante, Carpa, Cefalo, Cernia, Cozze, Dentice, Fasolari, Gamberi Rosa, Luccio, Mazzancolla, Moscardini, Nasello, Ombrina, Pagello fragolino, Pesce di San Pietro, Pesce persico, Polpo, Rana pescatrice, Razza, Ricciola, Rombo, Sarago, Sardina, Scorfano, Seppia, Sgombro, Sogliola, Totano, Tracina, Triglia, Trota, Vongole veraci, Zerro

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 1 febbraio

IN COVER

Polpette!

Di carne, di pesce, vegetali, speziate, colorate: tante ispirazioni per polpette gustose e saporite, per cimentarsi da soli o con tutta la famiglia.

BRUTTO MA BUONO

Frittelle di Carnevale

Con lo zucchero, con la crema, con un morbido ripieno di frutta. Delizie sferiche che si sciolgono in bocca: le ispirazioni per gli irresistibili dolcetti fritti.

COLTO E MANGIATO

Porri

Dal cuore della terra, un viaggio alla scoperta dell'ortaggio che si rivela prezioso in una grande quantità di ricette e preparazioni.

IN ALLEGATO

L'orto in città

Non perdete il prossimo numero con il libro di Melaverde, una guida pratica a approfondita per prendersi cura del proprio orto, e una confezione di semi!

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Le vellutate

DELICATE COME UNA CAREZZA, PRONTE A SCALDARE I CUORI IN UN GELIDO INVERNO. SONO IL PERFETTO *COMFORT FOOD* DI STAGIONE, UNA COCCOLA PER IL PALATO RACCONTATA IN UNA PALETTE DI COLORI

CHE COS'È UNA VELLUTATA?

Una salsa vellutata è una specialità di origine francese. L'origine della parola, che dà l'idea della consistenza, proviene dal latino *vellus*, che significa "morbido". Il principio base della vellutata è il roux, inteso in cucina come un composto addensante che serve a legare tra loro gli ingredienti, e che viene preparato con quantità uguali di burro e farina. Nella cucina italiana moderna la consistenza omogenea e uniforme è data da ingredienti quali radici, come patate, carote, rape e barbabietole; oppure legumi come piselli, fagioli, ceci, lenticchie, cicerchie, fave; o ancora latticini come yogurt, panna, latte, formaggi cremosi; o infine da sostanze leganti, di origine animale come la "colla di pesce" e il midollo, o vegetale come l'alga kanten (meglio nota come agar-agar). Nel caso del nostro servizio il legante più impiegato è la patata.

Vellutata di carote, arance e zenzero

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 6 persone

carote **1 kg**
scalogno **2**
arance succo di **2**
zenzero **1 pezzo piccolo**
brodo vegetale
olio e.v.o.
sale

Lavate e pelate le carote, poi tagliatele in pezzi della stessa dimensione. Sbucciate e affettate sottilmente gli scalogni.

Scaldate tre cucchiai di olio e.v.o.in una casseruola e poi unite lo scalogno. Fatelo stufare a fiamma bassa per un paio di minuti. Unite le carote e fatele insaporire per un minuto nel fondo.

Ricoprite poi le carote con il brodo vegetale, salate e fate cuocere per 20 minuti, aggiungendo altro brodo se il fondo dovesse asciugarsi troppo.

Frullate le carote una volta cotte, aggiungete il succo delle arance e la radice di zenzero grattugiata.

la variante: semi e crostini

Per rendere la vostra vellutata più gustosa potete arricchirla cospargendola con un mix di semi (girasole, lino) oppure con dei crostini di pane, o con frutta secca come noci, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi.
Per un retrogusto diverso invece potreste sostituire lo zenzero con delle foglioline di menta.

Per una ricetta senza glutine con la salvia, create la pastella con la farina di riso

Vellutata di sedano rapa e mele

FACILE | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

sedano rapa **800 g**
carota **1**
cipolla **1**
patata **1**
mele **2**
acqua **1,5 l**
olio e.v.o.
salvia
sale e pepe

Pelate e tagliate a cubetti la patata, la carota e la cipolla. Mettete un filo d'olio in una pentola e quando è caldo aggiungete la cipolla e la carota. Fate soffriggere, aggiungete la patata e rosolate per qualche minuto.

Mettete nella pentola il sedano rapa pelato, tagliato, sciacquato e lasciatelo rosolare per qualche minuto con un pizzico di sale. Aggiungete l'acqua calda e fate bollire per 40 minuti. Assicuratevi che il sedano rapa sia tenero, altrimenti continuate la cottura per altri 10 minuti.

Frullate il tutto con il frullatore a immersione. Tagliate la mela a spicchi e tostateli in una padella calda finché saranno coloriti e croccanti. Servite la vellutata con le mele, un filo d'olio e le foglie di salvia ripassate in padella.

Vellutata di lenticchie di Castelluccio

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

LE LENTICCHIE Sono coltivate sui piani carsici di Castelluccio, all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, a un'altezza di circa 1.500 metri
La buccia è sottile e tenera e consente la cottura senza ammollo

ingredienti per 4 persone

lenticchie **250 g**
carota **1**
sedano **1**
aglio **1 spicchio**
cipolla **1 piccola**
pomodori pelati **3**
brodo vegetale **1,5 l**
olio e.v.o.
rosmarino
alloro
peperoncino
prezzemolo
sale e pepe

Pulite e tagliate a tocchetti la carota, il sedano, l'aglio e la cipolla. Fate rosolare le verdure con un filo d'olio. Sciacquate e fate insaporire le lenticchie insieme alle verdure e ai pomodori pelati. Aggiungete le erbe aromatiche, la foglia di alloro va eliminata a fine cottura.

Cuocete le verdure per 30-35 minuti ricoperte di brodo vegetale. Frullate le verdure con il frullatore a immersione, salate e pepate. Servite la vellutata con un filo d'olio.

Vellutata di cavolfiore e ceci arrostiti

FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

Eliminando la panna acida, otterrete un'ottima ricetta vegana e senza lattosio

ingredienti per 4 persone

cavolfiore grosso **1**
patate **3**
cipollotti bianchi **2**
acqua **3 l**
ceci precotti **1 barattolo**
olio e.v.o.
sale e pepe
panna acida (opzionale)

Lavate e tagliate il cavolfiore. Portate a ebollizione l'acqua con il sale. Pulite e tagliate le patate e i cipollotti, e cuocete tutto per 15 minuti.

Preparate i ceci arrostiti, scolando un barattolo di ceci e sciacquandoli sotto l'acqua. Asciugateli e poneteli in una ciotola, insaporendoli con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Mettete i ceci in una teglia su una teglia e infornateli a 200°C per 25 minuti. Frullate le verdure con un mixer.

Versate la vellutata nei piatti da portata, unite i ceci arrostiti, concludete con un filo d'olio ed eventualmente la panna acida.

Vellutata di fagioli cannellini, carota e rosmarino

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

COME CUCINARE I FAGIOLI SECCHI
La cottura può durare da 1 a 2 ore a seconda dell'età e della varietà dei fagioli. Più sono vecchi e più lunga è la cottura

ingredienti per 4 persone

fagioli precotti **400 g**
aglio **1 spicchio**
rosmarino tritato
carota **1**
cipolla **1**
sedano **1**
brodo vegetale
olio e.v.o.
sale e pepe

Soffriggete l'aglio in una padella con un filo d'olio.

Tritate finemente la carota, la cipolla e il sedano. Unite le verdure e il rosmarino nella padella.

Fate insaporire per 5 minuti. Aggiungete i fagioli precotti. Coprite le verdure con il brodo vegetale e lasciate cuocete per 20 minuti. Salate e pepate a piacere.

Frullate tutto e servite la vellutata con un filo d'olio e un rametto di rosmarino.

Crema Parmentier

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

Alcune ricette e preparazioni francesi a base di patate prendono il nome di ***Parmentier*** in onore dello scienziato francese ***Antoine Parmentier***, che si era interessato alle qualità e proprietà nutritive delle patate

ingredienti per 4 persone

patate a pasta gialla **400 g**
patate dolci **250 g**
brodo vegetale **500 ml**
panna fresca **150 ml**
burro
porri **3**
sale
noce moscata

Pulite i porri e tagliateli in modo sottile. Sbucciate le patate e tagliatele a dadini. In una pentola fate sciogliere una noce di burro e unite i porri, fate insaporire qualche minuto e aggiungete le patate; salate e pepate.

Aggiungete il brodo vegetale fino a coprire le patate, fate cuocere a fuoco medio con coperchio per circa 20 minuti o fino a quando le patate diventano morbide.

Frullate con il mixer e unite la panna. Profumate la zuppa con la noce moscata e servite.

Vellutata di porri, patate e speck

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

porri **3**
patate **500 g**
panna fresca **200 ml**
brodo vegetale **800 ml**
speck **100 g**
burro **40 g**
erba cipollina
briciole di pane tostato
sale e pepe

Lavate, pulite e tagliate a rondelle i porri. Fate sciogliere il burro in una pentola e aggiungete il porro. Lasciate rosolare a fiamma bassa per un paio di minuti. Pelate le patate, tagliatele a cubetti e aggiungetele ai porri rosolati. Mescolate gli ingredienti e fateli insaporire, poi versate il brodo vegetale. Cuocete a fiamma dolce per circa 30 minuti.

Fate rosolare lo speck in una padella. Togliete la pentola dal fuoco e frullate le verdure fino a ottenere una consistenza omogenea.

Unite la panna liquida e amalgamate aggiustando di sale e pepe. Guarnite la vellutata con lo speck croccante, briciole di pane ed erba cipollina.

Vellutata di patate e cozze

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

patate **500 g**
cozze **20**
zafferano **1 bustina**
vino bianco **1 bicchiere**
cipolla **½**
brodo vegetale **450 ml**
latte **80 ml**
sale e pepe
olio e.v.o.

Aggiungete il vino, fate sfumare l'alcol e coprite. Quando le cozze si saranno ben aperte, spegnete il fornello, sgusciate le cozze aperte, buttate via valve e conchiglie chiuse e tenete da parte i molluschi. Filtrate il liquido di cottura per eliminare le impurità e tenete da parte.

Pelate, lavate e tagliate le patate. Affettate la cipolla e fatele rosolare in una pentola con un filo d'olio. Unite qualche cucchiaio di liquido della cottura delle cozze e una parte di esse tenute da parte in precedenza.

Insaporite per qualche minuto poi aggiungete il brodo vegetale e proseguite la cottura fino a quando le patate saranno cotte. Frullate con un mixer ad immersione fino a ottenere una crema liscia ed omogenea. Salate e pepate a piacere.

Aggiungete il latte, lo zafferano e ponete sul fuoco. Fate sobbollire per alcuni minuti a fuoco dolce. Versate la vellutata nei piatti da portata, decorate con le cozze e un filo d'olio.

la variante:

Vellutata di patate con salmone affumicato

Potete sostituire le cozze con 100 g di salmone affumicato. Realizzate la Vellutata di patate come descritto in precedenza e decorate il piatto con le fettine di salmone affumicato.

Vellutata di radicchio rosso e patate

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

IL RADICCHIO è un ortaggio che ha una lunga durata. Ma ricordate che più è vecchio, più si accentua il suo sapore amarognolo

ingredienti per 4 persone

radicchio rosso **400 g**
patate **150 g**
cipolla **1**
brodo vegetale **800 ml**
olio e.v.o.
sale e pepe
crostini di pane

Lavate, pulite e tagliate il radicchio a listarelle. Sbucciate le patate e tagliatele a fette. Tritate grossolanamente la cipolla.

Fate rosolare la cipolla in una padella con un filo d'olio. Unite il radicchio e le patate.

Lasciate insaporire gli ingredienti per un paio di minuti. Portate a ebollizione il brodo vegetale e fate cuocere le verdure per 25 minuti.

Mescolate di tanto in tanto. Frullate il composto, salate e pepate a piacere. Servite la vellutata ancora calda con i crostini di pane.

Vellutata di cicerchia e maggiorana

FACILE | 145 MIN + AMMOLLO | 5 MIN | 140 MIN

PENTOLA A PRESSIONE Ideale per ridurre il tempo di cottura: una volta che emette il primo fischio, impiega solo mezz'ora

ingredienti per 4 persone

cicerchie **300 g**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
rosmarino essiccato
maggiorana
olio e.v.o.
sale e pepe

Mettete in ammollo le cicerchie per 48 ore, cambiando spesso l'acqua. Scolatele, sciacquatele e versatele in una pentola. Copritele con l'acqua per il doppio del volume dei legumi e cuocete per 2 ore.

Tritate la cipolla e l'aglio e fate rosolare per alcuni minuti. Verificate la cottura delle cicerchie, se risultano cotte aggiungete il soffritto, mescolate e lasciate insaporire sul fuoco per 10 minuti.

Frullate e servite la crema nei piatti da portata aggiungendo una spolverata di maggiorana.

Vellutata di finocchi e zenzero

FACILE · 35 MIN · 15 MIN · 20 MIN

ingredienti per 4 persone

finocchi **800 g**
patate **200 g**
cipolle **100 g**
acqua **1 l**
zenzero fresco **3 fette**
Parmigiano grattugiato
olio e.v.o.
sale e pepe

Pulite e tagliate i finocchi. Pelate le patate e tagliatele in pezzi. Tritate e fate imbiondire le cipolle con un filo d'olio. Mettete tutte le verdure e lo zenzero in una pentola e copritele con l'acqua.

Portate a ebollizione e cuocete per 20 minuti. Quando saranno cotte, salate e pepate. Frullate le verdure fino a quando il composto sarà liscio.

Servite con un filo d'olio e il parmigiano grattugiato.

Parmigiano Reggiano, Grana Padano e anche altri formaggi come il gorgonzola non contengono lattosio

la variante: Vellutata di finocchi e arance

Una volta cotte le verdure, spremete all'interno del composto il succo di due arance. Amalgamate bene con il mixer e aggiustate di sale e pepe.

Vellutata di carciofi

FACILE · 45 MIN · 15 MIN · 30 MIN

ingredienti per 4 persone

carciofi **8** cuori o fondi surgelati
patate **200 g**
aglio **1 spicchio**
scalogno **1**
brodo vegetale **1 l**
limone **1**
olio e.v.o.
sale e pepe

Prendete i cuori di carciofi e poneteli in una ciotola con acqua e limone per evitare che anneriscano. Tritate finemente lo scalogno, sbucciate e tagliate in pezzi le patate.

Rosolate lo scalogno con lo spicchio d'aglio per un paio di minuti. Aggiungete i carciofi e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Regolate di sale e pepe, aggiungete le patate e fate cuocere per 5 minuti.

Versate il brodo vegetale caldo e proseguite la cottura per 20 minuti. Frullate con il mixer le verdure fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Distribuite nei piatti da portata e decorate con fettine di carciofi.

I CARCIOFI Per evitare che le mani si anneriscano mentre pulite i carciofi, indossate dei guanti oppure strofinatele con del succo di limone

Vellutata di funghi e nocciole tostate

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

Provate questa ricetta utilizzando funghi freschi: sarà molto più gustosa!

ingredienti per 4 persone

funghi misti **500 g**
nocciole tostate **40 g**
scalogno **1**
aglio **1 spicchio**
burro **30 g**
panna fresca **50 ml**
latte intero **50 ml**
brodo vegetale **600 ml**
prezzemolo
sale e pepe

Pulite i funghi e tagliateli in parti uguali. Sciogliete il burro in una casseruola. Fate rosolare lo scalogno tritato finemente e l'aglio privato della parte interna. Unite i funghi misti e lasciate insaporire.

Versate il brodo vegetale caldo, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Tritate grossolanamente le nocciole tostate. Frullate i funghi con le nocciole fino a ottenere una crema liscia e setosa.

Aggiungete la panna fresca e il latte intero. Salate e pepate a piacere. Frullate una seconda volta per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Servite la vellutata calda decorata con alcune fettine di funghi e un rametto di timo.

COME CONSERVARE I FUNGHI
Potete conservare i funghi freschi crudi in frigorifero per 3/4 giorni. Cotti un paio di giorni, sempre in frigorifero. Si conservano anche nel freezer

Vellutata di cavolo cappuccio e patate viola

FACILE | 45 MIN | 10 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

patate viola **2**
patate a pasta gialla **2**
cavolo viola **1**
cipolla **1**
peperoncino (opzionale)
brodo vegetale
olio e.v.o.
sale e pepe

Affettate la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Pelate, riducete a dadini le patate, ponetele nella pentola insieme alla cipolla e quando saranno dorate copritele con il brodo vegetale caldo.

Mettete il coperchio e cuocete a fiamma bassa per 15 minuti. Aggiungete il cavolo viola a striscioline e continuate la cottura per altri 15 minuti. Se necessario versate altro brodo vegetale.

Frullate le verdure con il mixer ad immersione. Aggiustate di sale e pepe ed eventualmente unite una punta di peperoncino in polvere. Servite la vellutata calda.

Vellutata di *ceci, gamberi e calamaretti*

MEDIA | 50 MIN | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

ceci precotti **300 g**
rosmarino **1 rametto**
calamaretti **200 g**
gamberi **8 code**
aglio **2 spicchi**
pomodori pelati **3**
vino bianco
olio e.v.o
sale e pepe

Saltate l'aglio in padella con un filo d'olio. Aggiungete i pomodori pelati, i ceci e mescolate.

Profumate con un rametto di rosmarino. Versate il sughetto di pomodoro e l'aglio nella casseruola e frullate tutto fino a ottenere una crema liscia. Salate e pepate se necessario. Pulite i calamaretti e i gamberi.

Versate un filo d'olio in padella e aggiungete uno spicchio d'aglio in camicia, appena inizia a sfrigolare aggiungete il pesce e fatelo saltare a fiamma vivace, versate il vino e lasciatelo sfumare.

Abbassate la fiamma e cuocete per alcuni minuti, senza asciugare troppo il pesce.

Frullate i ceci, versate la crema in una ciotola e adagiatevi sopra i pesci. Servite la vellutata calda con un filo d'olio e decorate a piacere con una fetta di limone e un ciuffo di finocchietto.

la variante di terra

Vellutata di ceci con pancetta croccante

Per una variante "di terra" sostituite i pesci con la pancetta croccante, tagliata a fettine sottili e passata sulla griglia per alcuni minuti. Mi raccomando senza aggiungere l'olio perché ci sono già i grassi della carne

Vellutata di *spinaci*

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

spinaci **500 g**
patate **2**
scalogno **1**
brodo vegetale **1 l**
burro
sale e pepe
crostini di pane (opzionale)

Lavate e pulite le foglie di spinaci. Tritate lo scalogno e fatelo rosolare con una noce di burro in una casseruola. Sbucciate e sciacquate sotto l'acqua corrente le patate e tagliatele a dadini. Aggiungetele allo scalogno e mescolate.

Unite gli spinaci, mettete il coperchio e fate appassire per qualche minuto. Aggiustate di sale e pepe, versate il brodo caldo e cuocete per 20 minuti.

Trasferite nel mixer e frullate tutto fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Se volete, servite la vellutata di spinaci con dei crostini di pane.

Vellutata di cicoria pan di zucchero

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

LA CICORIA pan di zucchero è chiamata così perché dolce e croccante. Le foglie cotte o crude stimolano le funzioni dell'apparato digerente

ingredienti per 4 persone

cicoria pan di zucchero **250 g**
cipolla **1**
costa di sedano **1**
patata **1**
brodo vegetale **600 ml**
alloro **2 foglie**
olio e.v.o.
sale e pepe

Lavate e pulite le foglie della cicoria pan di zucchero, poi tagliatele a striscioline e trasferitela in una pentola. Pelate la patata e tagliatela a cubetti, pulite e tritate grossolanamente la cipolla e il sedano.

Passate le verdure in una padella con un filo d'olio e poi unitele nella pentola con la cicoria pan di zucchero. Aggiungete le foglie di alloro e versate il brodo vegetale.

Portate a ebollizione e cuocete per 10 minuti. Eliminate le foglie di alloro e frullate con un mixer. Servite la vellutata di cicoria pan di zucchero con un filo d'olio e una spolverata di pepe.

Vellutata di broccoli e gorgonzola

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

DOLCE O PICCANTE? Il Gorgonzola dolce ha un sapore delicato grazie a una stagionatura di almeno 50 giorni. Il Gorgonzola piccante ha un gusto intenso e una stagionatura di almeno 80 giorni

ingredienti per 4 persone

broccoli **500 g**
brodo vegetale **1,5 l**
cipolla **1**
patata **1**
gorgonzola dolce o piccante
olio e.v.o.
sale e pepe

Tagliate la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con un filo d'olio.

Pelate e tagliate a dadini la patata. Aggiungetela alla cipolla. Versate un mestolo di brodo e iniziate la cottura. Pulite e tagliate i broccoli, aggiungeteli nella pentola con le verdure. Coprite con il brodo vegetale e lasciate bollire, mescolando di tanto in tanto, per 20 minuti.

Frullate il tutto con il frullatore a immersione fino a ottenere una vellutata cremosa, liscia e omogenea. Aggiustate di sale e pepe. Fate ammorbidire il gorgonzola a bagnomaria oppure nel microonde per alcuni secondi.

Versate la vellutata nei piatti da portata e ultimate la preparazione con una colata di gorgonzola caldo.

Vellutata di *zucca speziata*

FACILE 35 MIN 15 MIN 20 MIN

ingredienti per 4 persone

zucca **800 g**
cipolla **½**
aglio **1 spicchio**
brodo vegetale q.b.
curry **1 cucchiaino**
chiodi di garofano in polvere
cannella **½ cucchiaio**
zenzero fresco
curcuma **½ cucchiaio**
cardamomo
olio e.v.o.
sale e pepe

Mondate e tagliate la zucca in cubetti. Tritate grossolanamente la cipolla e ponetela in una pentola insieme allo spicchio d'aglio. Fatela imbiondire con un filo d'olio a fiamma bassa, mescolando ogni tanto. Versate nella pentola la zucca, salate e pepate.

Aggiungete tutte le spezie, mescolate e lasciate insaporire per un paio di minuti. Versate il brodo vegetale fino a coprire totalmente la zucca. Fate cuocere a fiamma lenta fino a quando la zucca sarà tenera.

Frullate il tutto con un mixer. Se la consistenza risulterà troppo densa potete aggiungere altro brodo vegetale. Versate la vellutata in una ciotola e decorate.

Vellutata di *castagne*

FACILE 35 MIN 5 MIN 30 MIN

ingredienti per 6 persone

castagne **400 g**
cipolla bianca **50 g**
brodo vegetale **1 l**
prezzemolo
olio e.v.o.
sale e pepe

Fate bollire le castagne per 25 minuti oppure cuocetele in forno a 180°C sempre per 25 minuti. Una volta cotte togliete la buccia e mettetele da parte.

MICROONDE
Per ridurre i tempi di cottura, cuocete le castagne a 750-800 W per 5 minuti dopo aver inciso la buccia e averle lasciate a bagno per 10 minuti. Una volta cotte mettetele a riposare 5 minuti in un sacchetto di carta ben chiuso

Soffriggete la cipolla in pentola con un filo d'olio e unite le castagne cotte. Fate rosolare tutto per un paio di minuti.

Aggiungete il brodo vegetale caldo coprendo completamente le castagne. Frullate tutto, salate e pepate a piacere. Versate la crema nei piatti da portata. Condite con un filo d'olio, le foglie di prezzemolo e castagne sbriciolate.

CARDO GOBBO DI NIZZA MONFERRATO La sua produzione è ristretta nella zona della Valle Belbo, tra Nizza Monferrato e i comuni limitrofi in provincia di Asti. Il cardo viene seminato nei mesi di maggio-giugno e nel mese di settembre quando è già alto e rigoglioso, viene piegato e ricoperto di terra, lasciando solo le punte delle foglie alla luce. Nel tentativo di cercare la luce la pianta si curva verso l'alto, assumendo la caratteristica forma gobba. Rimanendo così sotterrate, le coste perdono ogni traccia di clorofilla, diventando bianchissime, tenere e delicate al palato.

Vellutata di Cardo Gobbo all'uovo

MEDIA | 60 MIN | 15 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone

cardo gobbo **2**
limone **1**
patate **2**
brodo vegetale
scalogno **1**
aglio **1 spicchio**
burro
Parmigiano Reggiano **30 mesi**
olio e.v.o.
sale e pepe
uova grandi **4**
aceto di vino bianco **200 ml**
acqua **2 l**

Pulite i cardi gobbi eliminando le coste esterne più dure e i filamenti. Tagliate i cardi in pezzi, immergeteli subito in una ciotola con l'acqua e il succo di un limone (questa operazione viene fatta per evitare che il cardo annerisca).

Lessate i cardi in una pentola con acqua e succo di limone per 35 minuti circa e, a parte, le patate pelate e tagliate a cubetti. Rosolate lo scalogno e l'aglio in una pentola con una noce di burro. Aggiungete i cardi lessati e fate insaporire nel condimento.

Versate il brodo vegetale caldo fino a coprire le verdure. Unite le patate lesse. Frullate tutto, salate e pepate a piacere. Versate la vellutata in un piatto da portata.

Portate a bollore l'acqua con l'aceto, poi abbassate la fiamma in modo da farla sobbollire. Rompete il guscio dell'uovo e ponete quest'ultimo in una ciotola. Create un vortice nell'acqua con la frusta e non appena si sarà formato versate al centro l'uovo. Appena l'albume diventa bianco, estraete l'uovo delicatamente con l'aiuto della schiumarola.

Mettete in una ciotola con l'acqua fredda, per fermare la cottura. Prelevate l'uovo e mettetelo sul piatto con la carta assorbente.

Adagiate l'uovo sulla vellutata di cardo gobbo e completate con una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano e un filo d'olio.

cotto&crudo

I due volti del girello

CARPACCIO DI GIRELLO CON FUNGHI CHAMPIGNON

crudo

FACILE | 25 MIN | 25 MIN | 0 MIN

ingredienti
per 4 persone

girello di bovino **400 g**
olio e.v.o. **2/3 cucchiai**
succo di limone **2 cucchiai**
pomodorini ciliegino
funghi champignon **200 g**
parmigiano a scaglie **50 g**
rucola
sale e pepe

Tagliate a fette sottilissime la carne e disponetele su un piatto da portata senza sovrapporle. Preparate un'emulsione con olio, sale, pepe, succo di limone e irrorate bene il carpaccio. Copritelo poi con la pellicola per alimenti e lasciatelo in frigo a marinare per almeno 1 ora.

Pulite con una spazzola da cucina i funghi champignon e tamponateli con un panno umido, senza sciacquarli, e poi tagliateli a fette. Togliete la carne dal frigo e guarnite il carpaccio con i funghi e i pomodori ciliegino tagliati a spicchi. Aggiungete a piacere le scaglie di parmigiano e la rucola. Condite leggermente con altra emulsione e servite.

Per consumare in sicurezza la carne cruda, è necessario scongiurare il rischio di contaminazione e di proliferazione di batteri. È consigliabile, a tal proposito, conservare la carne a una temperatura non superiore ai 5°C

Il girello è un taglio di prima qualità del quarto posteriore, caratterizzato da fibre lunghe e spesse e da un colore rosa tenue

ARROSTO DI VITELLO IN CROSTA DI NOCCIOLE

cotto

MEDIA | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti
per 4 persone

girello **800 g**
pangrattato **70 g**
nocciole **120 g**
miele **1 cucchiaio**
burro **50 g**
olio e.v.o.
aglio
rosmarino
sale e pepe

Tritate grossolanamente le nocciole, unitele al pangrattato in una ciotola aggiungendo 1 cucchiaio di olio e.v.o. e mescolate. Cospargete un tagliere di sale e pepe e adagiateci sopra il girello. Rotolate e massaggiate bene la carne per insaporirla.

Sciogliete il burro in una casseruola insieme a uno spicchio d'aglio e al rosmarino. Unite la carne e fatela rosolare per qualche minuto finché non sarà dorata su tutti i lati, quindi fatela raffreddare qualche minuto.

Cospargete la carne con un leggero strato di miele, poi copritela con la granella di mandorle e pangrattato (il miele farà aderire il trito) e cuocete in forno a 180°C per circa 25 minuti. Fate raffreddare l'arrosto, tagliatelo a fette e servitelo a tavola.

Filtrate il fondo di cottura del girello, eliminando lo spicchio d'aglio e il rosmarino, e versatelo a piacere sulle fette di arrosto per rendere più succoso l'arrosto

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Preparazioni subito pronte per dare personalità alla tua tavola!

Crostini

con le alici e la bottarga

15'

FACILE — 10 MIN — 5 MIN

ingredienti per 2 persone

pane in cassetta - pomodoro **1** - bottarga di muggine **20 g** - scorza di limone **1** - burro - burrata **1** - acciughe **2 filetti sott'olio** - olive **3-4** - pomodorini secchi **2** - olio e.v.o. - sale

Tagliate il pane in cassetta con un coppapasta a forma di stella o cerchio, oppure usate il classico pane da crostino, conservando l'avanzo dell'intaglio per altre preparazioni. Scaldatelo in padella con un filo d'olio.

Farcite con una fetta di pomodoro, condite con sale e un giro d'olio, e una fettina di bottarga di muggine. Guarnite il secondo crostino spalmando un po' di burro e aggiungendo la bottarga, questa volta grattugiata, e qualche scorza di limone.

Frullate con sale e olio una burrata, stendetene una parte su un crostino, completate con un'acciuga e un ulteriore giro d'olio. Tritate delle olive denocciolate e dei pomodorini secchi, uniteli alla restante burrata già frullata e stendete sul crostino.

Spezzatino
di pollo con tortillas

25'

FACILE | 10 MIN / 15 MIN

ingredienti per 4 persone

pollo **850 g** - farina - cipolla **1** - peperoncino - passata di pomodoro **170 g** - fagioli borlotti precotti **120 g** - paprika - *tortillas* di mais **6-8**

Tagliate il pollo a bocconcini e infarinatelo. Scaldate in padella un filo d'olio, fate appassire la cipolla e aggiungete un po' di peperoncino.

Rosolate i bocconcini di pollo, aggiungete al bisogno dell'acqua, fate evaporare e aggiungete la passata di pomodoro, condite con il sale e fate cuocere per una decina di minuti.

Aggiungete i fagioli borlotti, dopo averli scolati, al pollo quasi cotto, quindi terminate con un po' di paprika a piacere e farcite le *tortillas*.

Pici alla carbonara
con cipollotti

20'

FACILE | 5 MIN / 15 MIN

ingredienti per 2 persone

pici **180 g** - cipollotti **200 g** - tuorlo **2** - pecorino **40 g** - olio e.v.o.

Buttate i pici in acqua bollente e salata. Nel frattempo, in una padella, scaldate dell'olio e rosolate i cipollotti tritati. Sbattete due tuorli con metà del pecorino, salate e pepate.

Scolate i pici al dente e saltateli con i cipollotti. Aggiungete un po' di acqua di cotura, aggiungete il composto e impiattate aggiungendo altro pecorino.

Cotto e <mangiato>

Crêpes
con purea di pere e cannella

20'

FACILE | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 *crêpes*
latte **170 g** - uovo **1** - tuorlo **1** - farina **100 g** - pere **2** - zucchero di canna **2** cucchiai - cannella **1** cucchiaio

Tagliate a dadini la polpa delle pere. Unite l'uovo intero e il tuorlo al latte, amalgamate leggermente e aggiungete lentamente la farina con la frusta. Scaldate bene una padella, sciogliete il burro.

Versate al centro della padella un mestolo di composto, facendo roteare la padella per realizzare una alla volta le *crêpes*. Una volta pronte, mettetele da parte.

Saltate le pere con lo zucchero di canna e la cannella. Passate poi le pere nel frullatore. Farcite le *crêpes* con il composto creato, chiudete e cospargete con zucchero a velo.

Polpa di cachi
e panna montata

15'

FACILE | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 5/6 persone
polpa di cachi maturi **600 g** - zucchero a velo **60 g** - panna fresca da montare **250 g** - granella di pistacchi o altra frutta

Frullate la polpa di cachi e versatela in bicchieri. Montate la panna fresca con lo zucchero a velo.

Mettete in una *sac à poche* la panna e ornate la polpa di cachi, infine completate con la granella di pistacchi. Potete usare anche della frutta fresca o del cioccolato in scaglie.

Pollo caramellato
alle carote

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone
petti di pollo **500 g** - salsa di soia **50 g** - carote **60 g** - burro **-** alloro - pepe macinato e in grani - bacche di ginepro - sale - olio e.v.o. zucchero

Tagliate a striscioline il pollo e copritelo con la salsa di soia per marinarlo. Lessate le carote in pentola a pressione, calcolando 10 minuti di cottura per farle rimanere croccanti.

Saltate le carote in padella con burro, aggiungete delle bacche di ginepro a piacere, pepe nero in grani, pepe nero macinato e foglie di alloro.

Rosolate le carote fino a che diventano dorate. In padella mettete dell'olio con lo zucchero, aggiungete il pollo marinato e completate la cottura aggiustando di sale. Impiattate con le carote e qualche goccia di soia.

Rösti di patate
e topinambur

15'

FACILE | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone
patate **3** - topinambur **2** - olio e.v.o. **2 cucchiai** - sale

Pelate le patate, i topinambur e grattugiate entrambi a *julienne*. Versate dell'acqua e coprite con doppio strato di pellicola. Mettete nel microonde alla massima potenza per 2 minuti circa. In alternativa potete saltarle in padella con olio e sale.

Scaldate bene una padella con l'olio, scolate e salate bene le patate e il topinambur e fate cuocere con coperchio aspettando che si formi la crosticina su un lato. Poi girate e ultimate la cottura.

3 cotture

Tris di Trota

Saporito pesce d'acqua dolce, si può preparare in diversi modi. Quale vi ispira di più?

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

Trota ALLA MUGNAIA

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

filetti di trota **4** da **150 g l'uno** - farina **50 g** - burro **50 g** - olio e.v.o. **30 ml** - zenzero **10 g** (facoltativo) - vino bianco **10 cl** - prezzemolo **10 g** - limone **1** - sale e pepe

Infarinate i filetti di trota da entrambi i lati. Sciogliete il burro in una pentola abbastanza larga per contenere i filetti di trota senza sovrapporli, aggiungete l'olio e portate a calore. Quando sentirete sfrigolare il burro, ponete i filetti infarinati nella pentola e lasciateli rosolare per circa 3 minuti per lato, girandoli con una paletta delicatamente, per non romperli.

Aggiustate di sale e pepe, toglieteli dalla pentola e teneteli al caldo in un piatto da portata nel forno acceso a 60°C.
Aggiungete ora al burro rimasto nella pentola il vino e il succo del limone e fate stringere finché non risulterà una salsa cremosa, aggiungete un pizzico di sale e, solo un attimo prima di spegnere il fornello, un battuto fine di zenzero fresco.

Versate la salsa ottenuta sui filetti di trota caldi e cospargete il prezzemolo tritato. Il nostro manicaretto è pronto per essere mangiato!

Trota AL VAPORE con bacche di ginepro

FACILE | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

trota **4 filetti** - cipolle rosse di tropea **100 g** - timo **20 g** - aglio **1 spicchio** - ginepro **12 bacche** - erba cipollina **8 fili** - aceto bianco **1 cucchiaio** - sale e pepe - zucchero - olio e.v.o.

Tagliate la cipolla rossa a *julienne* molto fine, mettetela in una terrina con un pizzico di sale, pepe, mezzo cucchiaino di zucchero, un filo d'olio, il cucchiaio di aceto e le bacche di ginepro. Lasciate marinare qualche minuto.

Mettete nel frattempo sul fuoco la pentola con l'acqua, il timo e lo spicchio d'aglio e portate a bollore. Salate il filetto di trota e preparate dei rollè con il composto di cipolla, legando i filetti con l'erba cipollina tenendo la pelle nella parte esterna.

Posizionate il rollè sull'apposita griglia per la cottura a vapore e cuocete per 15 minuti circa. Condite con un filo d'olio crudo.

Trota AL CARTOCCIO

FACILE | 50 MIN | 10 MIN | 40 MIN

ingredienti per 2 persone

trota salmonata **2** da **500 g ciascuna** - pomodorini datterini **100 g** - olive taggiasche **50 g** - timo **10 g** - sale e pepe - qualche rametto di rosmarino

Disponete ciascuna trota eviscerata e ben pulita dalle squame su un foglio di cartaforno, copritela con una decina di datterini tagliati a metà e da una manciata di olive taggiasche sott'olio, aggiungete qualche rametto di timo e, a piacere, uno spicchio di aglio.

Aggiungete sale e pepe. Le olive taggiasche condiranno e insaporiranno la vostra trota senza necessità di aggiungere ulteriore olio.

Chiudete il cartoccio utilizzando un secondo foglio di carta di alluminio: il foglio di cartaforno eviterà che la trota si attacchi al cartoccio, il foglio di carta d'alluminio creerà invece una chiusura più ermetica che darà al pesce più sapore, leggerezza e morbidezza. Mettete il pesce nel forno preriscadato a 180°C per 40 minuti. Servite con patate al forno e qualche rametto di rosmarino.

Ricette svuotafrigo

ANNO NUOVO, ZERO SPRECHI

Un inizio all'insegna del sostenibile. Natale e Capodanno sono ormai alle spalle e buona parte del cibo è avanzata? Niente paura, ecco sei ricette gustose per "riciclare" gli ingredienti delle Feste e limitare così gli sprechi.

BOLLITO DI MANZO

Le prime testimonianze scritte riguardanti il bollito di manzo risalgono al XVII secolo. Se ne apprezzavano il sapore e le proprietà curative, specie se accompagnato al brodo. Questo piatto, legato alla tradizione piemontese (ma non solo), è indicato nei periodi invernali, per il suo essere nutriente e sostanzioso. Il bollito di manzo, una volta preparato, si conserva in frigorifero per 2 giorni chiuso in un recipiente per alimenti.

COTECHINO

Questa pietanza appartenente alla tradizione contadina dell'Emilia Romagna traghetta da sempre gli italiani nell'anno nuovo, abbinandosi perlopiù alle lenticchie, considerate di buon auspicio per quel che riguarda la sfera economica. Il cotechino, una volta portato a cottura, si conserva in frigorifero per un paio di giorni, purché venga stipato in un contenitore ermetico. Lo si può riscaldare al forno, oppure in padella, tagliandolo in tante fette e accompagnandolo non solo con le lenticchie, ma anche con polenta, senape o fagioli.

BRODO DI CARNE

Il brodo di carne è una presenza fissa nei menu natalizi. Che si tratti di tortellini in brodo o stracciatella, si lega alla tradizione culinaria delle Feste. Una volta preparato, il brodo può essere conservato in frigo per 2 giorni oppure lo si può congelare per circa 6 mesi.

LENTICCHIE

Le lenticchie sono il più antico legume coltivato di cui abbiamo notizia. Le prime tracce della sua coltivazione risalgono al 7000 a.C. nel continente asiatico. Si diffusero successivamente in tutta l'area del Mediterraneo, finendo nelle tavole dei Greci e dei Romani. Le lenticchie, insieme al cotechino, animano notoriamente il cenone di ogni 31 Dicembre: le mangia persino il ragionier Fantozzi in un tragico Veglione di Capodanno! Dopo averle cotte, è consigliabile conservarle in frigo per massimo 2 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

SPUMANTE

Le bollicine non possono mancare sotto le Feste: rallegrano l'atmosfera donando brio e colore. Una volta aperta una bottiglia di spumante, si consiglia di consumarla subito o al massimo entro una giornata, avendo cura di conservarla in frigo. Travasare lo spumante aperto in una bottiglia più piccola, da chiudere ermeticamente con un tappo, è il metodo consigliato per preservarne più a lungo possibile le proprietà organolettiche.

PANDORO

Prima che il pandoro diventasse famoso grazie a Domenico Melegatti, il nadalin era il padrone indiscusso delle festività natalizie. Inventato nel XIII secolo per festeggiare il primo Natale di Verona sotto la signoria degli Scaligeri, si presentava a forma di stella ma più basso e ricoperto di glassa. Per conservare i pandori artigianali (senza creme e farciture) fino a 2-3 mesi dall'apertura, provate a congelarli a fette.

Riso allo spumante

FACILE | 25 MIN | 5 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **400 g** - spumante extra dry (o prosecco) **400 ml** - burro **80 g** - cipolla bianca **1** - brodo vegetale **1 l** - Parmigiano Reggiano **80 g** - miele **1 cucchiaino** - sale e pepe

Sbucciate e tritate finemente la cipolla. In una casseruola fate sciogliere circa 30 g di burro, quindi unite la cipolla tritata e fatela imbiondire. Versate il riso nella casseruola e fatelo tostare, poi sfumatelo a fiamma vivace con due bicchieri di spumante.

Aggiungete due mestoli di brodo vegetale e portate a cottura il riso, continuando ad aggiungere altro brodo vegetale e il sale. Quando il riso è giunto a cottura, versate il resto dello spumante e mescolate, poi togliete dal fuoco, quindi unite il restante burro, un cucchiaino di miele e il parmigiano grattugiato e mantecate per 2 minuti. Aggiungete pepe macinato q.b. e servite caldo in tavola.

Stracciatella alla romana

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

LA STRACCIATELLA, piatto tradizionale della cucina contadina del centro Italia, può essere accompagnata da una spolverata di prezzemolo o dalla scorza grattugiata di limone non trattato, che ne stemperano il sapore deciso

ingredienti per 2 persone

brodo di carne **1** e **½ l** - uova **4** - Parmigiano Reggiano **50 g** - limone **½** - noce moscata - sale e pepe

Sgusciate le uova in una *boule* e aggiungete sale, pepe, noce moscata e iniziate a sbattere in modo energico con l'aiuto di una frusta, quindi unite il Parmigiano Reggiano continuando a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.

Portate a ebollizione il brodo di carne, quindi versatevi il composto di uova mescolando senza sosta per circa 2 minuti a fuoco medio. Quando le uova avranno formato dei fiocchi uniformi, spegnete i fornelli e servite la stracciatella calda, spolverizzandola con del parmigiano per renderla ancora più saporita.

Cotechino in crosta con spinaci

MEDIA | 90 MIN | 10 MIN | 80 MIN

ingredienti per 4 persone

cotechino **1** - spinaci **400 g** - base per pizza rettangolare **500 g** - aglio **1 spicchio** - olio e.v.o. - uova **1** - sale

Cuocete il cotechino in una pentola con abbondante acqua per circa 45 minuti a fuoco moderato. Scolate, togliete la pelle e lasciate raffreddare il cotechino coperto da pellicola a contatto per non farlo seccare.

Mettete gli spinaci puliti in una casseruola con un dito di acqua e il sale, coprite con un coperchio e a fuoco moderato lasciate cuocere per almeno 5 minuti. Scolate gli spinaci dall'acqua in eccesso. Nella stessa pentola aggiungete l'olio e l'aglio, saltate gli spinaci per un minuto, quindi lasciateli raffreddare.

Stendete la pasta per la pizza già pronta e ricoprite la base con gli spinaci e quindi adagiatevi sopra il cotechino. Chiudete l'impasto sigillando bene le due estremità, sbattete l'uovo in una *boule* con una forchetta e spennellate delicatamente la superficie dell'impasto, quindi cuocete in forno per 30 minuti a 190°C.

La pasta per la pizza può essere sostituita anche dalla pasta sfoglia

Salse per bollito

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

bollito **500 g** - ceci precotti **200 g** - scalogno **1** - aglio **1 spicchio** - timo - basilico - rosmarino - peperoncino - passata di pomodoro - scorza di limone - granella di pistacchio **50 g** - olio e.v.o. - sale

Salsa al pesto di timo, basilico e granella di pistacchi

Sciacquate il timo e il basilico e lasciateli asciugare, quindi tritateli in modo grossolano e versateli in un recipiente fondo. Sminuzzate mezzo spicchio d'aglio e aggiungetelo al timo, al basilico, alla scorza di limone grattugiata e rigorosamente non trattata, e alla granella di pistacchio. Salate e versate 3 cucchiai di olio, quindi azionate il mixer e lavorate il composto fino a ottenere la salsa.

Polpette di lenticchie

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

lenticchie cotte **300 g** - patate **2** - Grana Padano **60 g** - uova **3** - pangrattato **300 g** - olio e.v.o. - prezzemolo - pepe nero - sale

Sciacquate le patate e lessatele per circa 30 minuti in una pentola d'acqua. Una volta bollite, sbucciatele e mettetele in un recipiente di plastica. Lavate bene e tritate finemente il prezzemolo.

Prendete le lenticchie già cotte e mettetele insieme alle patate, quindi aggiungete il trito di prezzemolo, una spolverata di Grana Padano, sale e una macinata di pepe nero. Frullate tutto con l'aiuto di un mixer fino ad ottenere un composto omogeneo.

Sgusciate 3 uova in una *boule* e sbattete con una frusta, aggiungendo un pizzico di sale. In un piatto fondo versate il pangrattato, quindi procedete alla panatura: prendete il composto di lenticchie e formate a mano tante palline che passerete prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.

Friggete le polpette in olio ben caldo, facendo attenzione a non metterne troppe nella padella, così da evitare cali di temperatura dell'olio. Una volta fritte, riponetele su un foglio di carta assorbente per assorbire l'unto in eccesso. Servite quindi calde le vostre polpette di lenticchie.

Salsa piccante di ceci

Lavate e sbucciate lo scalogno, tagliatelo a fettine e fatelo soffriggere in una padella assieme a 1 rametto di rosmarino per circa 5 minuti. Aggiungete un cucchiaio di passata di pomodoro e il peperoncino, e lasciate cuocere per altri 5 minuti, quindi lasciate raffreddare. In un recipiente, versate i ceci e il composto di scalogno e peperoncino. Aggiungete 3 cucchiai di olio, il sale, quindi azionate il mixer per ottenere la salsa di ceci piccante.

Versate le salse in due piccole terrine. Prendete il bollito avanzato e riscaldatelo a bagnomaria (oppure nel suo brodo, se avanzato pure quello). Una volta caldo, toglietelo dal fuoco con l'ausilio di un mestolo e adagiatelo su un piatto piano, pronto per essere gustato con le salse.

"Pandorsù"

FACILE | 20 MIN | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6 persone

pandoro **½** - mascarpone **400 g** - zucchero semolato **100 g** - uova freschissime **5** - caffè **4 tazzine** - cacao amaro in polvere

Preparate 4 caffè, zuccherateli e versateli in una pirofila. Prendete il pandoro avanzato e tagliatelo a fette nel verso della lunghezza. Intingete entrambi i lati delle fette nel caffè, quindi disponetele in una teglia formando un primo strato alla base.

Sgusciate le uova, che dovranno essere freschissime, separando i tuorli dagli albumi. Montate gli albumi a neve e metteteli da parte. Versate i tuorli in una ciotola, unite lo zucchero semolato e, con l'aiuto delle fruste elettriche, montateli fino ad ottenere una crema omogenea. Unite il mascarpone e continuate a montare in modo che si ottenga un composto denso e cremoso.

Unite gli albumi montati a neve alla crema di mascarpone e tuorli e amalgamate il tutto con l'ausilio di una spatola effettuando dei movimenti dal basso verso l'alto. Avrete così ultimato la vostra crema del Pandorsù.

Versate il caffè rimanente sulla base di pandoro, quindi coprite il primo strato di fette con la crema, spalmandola bene. Passate quindi allo strato successivo ripetendo il procedimento. Lo stato finale di pandoro a fette dovrà essere ricoperto interamente di crema.

Riponete il "Pandorsù" in frigo per circa 2 ore. Prima di servirlo, spolverate la superficie di cacao amaro in polvere aiutandovi con un setaccio.

Se desiderate una presentazione più fantasiosa per il vostro "Pandorsù", provate a guarnire gli strati di pandoro con la crema utilizzando una *sac à poche*. Ripetete la guarnizione anche sulla superficie: il vostro Pandorisù vi farà fare un figurone a tavola

NUOVO!

Ricette di una volta

I cardi della nonna

PROTAGONISTI

I CARDI

Poveri di calorie, ricchi di fibre naturali, i "cugini" del carciofo si fanno apprezzare per le funzioni depurative che assicurano, oltre che per il gusto. Gustateli con una doratura croccante oppure gratinati al forno.

Un consiglio...

Un altro olio

In alternativa all'olio e.v.o., potete friggere i cardi in olio di arachide, che resiste alle alte temperature e garantisce una frittura dorata e croccante

l'Antipasto

Cardi dorati

FACILE | 35 MIN | 30 MIN | 5 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cardi **600 g** - uova **3** - Grana Padano **100 g** farina 0 **50 g** - pangrattato - prezzemolo sale - olio e.v.o.

Pulite i cardi e lessateli, aggiungendo all'acqua del limone per non farli annerire, per circa 25 minuti, quindi scolateli. Una volta raffreddati, tagliateli in tocchetti. **Sminuzzate** il prezzemolo, grattugiate il Grana Padano e uniteli al pangrattato. Infarinate i cardi, passateli nelle uova sbattute e successivamente nel mix di pangrattato, prezzemolo e Grana Padano. **Friggete** i cardi in olio bollente, quindi riponeteli su carta assorbente.

il Primo

Cardi al gratin

FACILE | 95 MIN | 20 MIN | 75 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cardi **1 kg** - limone **1** - uova **3** - Grana Padano **50 g** - latte intero **250 ml** - farina 0 **40 g** - burro **40 g** - pangrattato - pepe nero - noce moscata - sale

Pulite i cardi e metteteli a bagno in acqua e limone per 10 minuti. Successivamente lessateli per 25 minuti in acqua salata e poi scolateli. Nel frattempo, preparate la besciamella scaldando in un pentolino latte, burro, farina e noce moscata fino a ottenere una salsa densa e cremosa.

Cospargete di burro e pangrattato una pirofila dove adagerete i cardi dopo averli tagliati in tocchetti. Coprite ogni strato di cardi con la besciamella, formando più livelli. Prendete 3 uova e sbattetele, dopodiché versate il contenuto sui cardi e spolverate la pirofila con il Grana Padano grattugiato, quindi aggiungete sale e pepe nero per insaporire.

Infilate la pirofila in forno a 200°C e cuocete per circa 40 minuti. Una volta cotti, i cardi gratinati sono pronti da servire.

il Secondo

Crema di cardi con polpettine

FACILE | 120 MIN | 40 MIN | 70 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cardi **1 kg** - carne di vitello **400 g** - limoni **2** - Parmigiano Reggiano **100 g** - panna liquida fresca **1dl** - pane raffermo **50 g** - farina 0 **20 g** - uova **1** - olio e.v.o. **2 cucchiai** - prezzemolo - sale - pepe

Pulite i cardi, tagliateli e immergeteli in acqua e succo di limone per 15 minuti. Sciacquateli e cuoceteli per 1 ora in una casseruola spolverata di farina, aggiungendo 2 cucchiai di olio, succo di limone, sale e acqua. Lasciateli raffreddare. In una *boule* mettete il trito di carne con tuorlo, parmigiano, pane raffermo bagnato con acqua (o latte), prezzemolo tritato, sale e pepe. Impastate, formate delle piccole polpette e rosolatele in padella. A cottura avvenuta, riponete le polpettine su un foglio di carta assorbente.

Riponete i cardi in un recipiente aggiungendo la loro acqua di cottura. Frullateli fino a ottenere una crema omogenea che verserete in una casseruola. Portate la crema di cardi a ebollizione aggiungendo 1 dl di panna liquida fresca e il parmigiano. Aggiungete le polpettine e fate cuocere per 5 minuti, poi servite con del prezzemolo.

Un consiglio...

Variante: Quiche di cardi e speck

Siete alla ricerca di un piatto invernale gustoso? Provate con la *quiche* di cardi e speck.

Lessate i cardi, poi saltateli in una padella imburrata assieme ad aglio, speck a strisce, sale e pepe. Stendete la pasta sfoglia in uno stampo e versateci dentro il composto di cardi e speck, quindi aggiungete 2 uova sbattute, 50 ml di latte e il parmigiano e infornate a 200°C per circa 20 minuti.

SORELLE SALERNO
LA PASTA ARTIGIANALE

dal Super

SORELLE SALERNO LA PASTA DELLA TRADIZIONE

Sorelle Salerno è prima di tutto una famiglia. Nunzia, Michela e Giuseppina sono tre sorelle cresciute con il profumo del grano. L'avventura imprenditoriale della famiglia è iniziata negli anni ’40, quando Giovanni, marito e papà delle attuali proprietarie, e il fratello Gino hanno iniziato il commercio dei cereali utilizzando i carretti e i muli per la consegna dei prodotti. Mamma Teresina, per tutti Sina, è sempre stata la regina della cucina: le polpette, le insalate, la pasta con i ceci o il baccalà sono ricette che appartengono alla tradizione gastronomica della sua famiglia di origine, tramandate di generazione in generazione e ancora oggi portate in tavola dalle tre sorelle. La famiglia, per Sorelle Salerno, è sempre stato il cuore che ha dato vita a tutti i progetti e ancora oggi, durante il periodo della raccolta, ognuno dà il proprio contributo: chi si occupa dei bambini, chi della casa, chi dei campi, chi di altri impegni quotidiani. Quando si dice “l’unione fa la forza”.

Pasta e Patate

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

calamarata Sorelle Salerno **340 g**
patate **600 g**
sedano **1 costa**
zucca **300 g**
cipollotto fresco **1**
prezzemolo **una manciata**

Aggiungete l'acqua in una pentola, poi le patate pelate e tagliate a cubetti insieme alla zucca, al sedano e al cipollotto. Aggiustate di sale e pepe e, quando comincia a bollire, buttate la pasta.
Fate cuocere a fuoco basso; condite con dell’ottimo olio e.v.o. e una manciata di prezzemolo tritato. Fate riposare e servite.

Spaghetti
aglio olio e peperoncino

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone
spaghetti Sorelle Salerno **320 g**
olio e.v.o. **250 ml**
aglio **4 spicchi**
mollica di pane
sale
peperoncino

Fate rosolare 4 spicchi d'aglio nell'olio senza bruciarli. Nel mentre avrete portato a bollore l'acqua per lessare gli spaghetti, cuoceteli a vostro gradimento ma non oltre gli 8 minuti. Tostate intanto della mollica di pane.
Scolate gli spaghetti e saltateli nell'olio e.v.o. caldo. Aggiungete il sale e il peperoncino (a gradimento, piccante o dolce), girate con cura e unite la mollica di pane tostata.
Servite in un piatto da portata con una nuova spolverata di peperoncino.

Mezzi paccheri
datterino e calamaretti

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone
mezzi paccheri Sorelle Salerno **320 g**
pomodoro datterino **300 g**
calamaretti **400 g**
aglio **1 spicchio**
olio e.v.o.
sale
peperoncino
erbe aromatiche (timo, basilico, prezzemolo)

Mettete un filo d'olio in padella con uno spicchio d'aglio e fate imbiondire. Tagliate i datterini a metà e lasciateli cuocere per 4 minuti, schiacciandoli leggermente e aggiungendo acqua di cottura.
Mettete nel fondo peperoncino q.b. e infine i calamaretti per circa 60 secondi. Terminate la cottura della pasta saltandola in padella con dell'acqua di cottura e aggiungete le erbe aromatiche (timo, basilico e prezzemolo) a listarelle sottili.

STUFFER®

Nata a Bolzano nel 1965, l'azienda **Stuffer** oggi vanta un ampio assortimento di prodotti freschi: diversi tipi di yogurt al cucchiaio e da bere, formaggi e dessert a base di latte, merende per bambini e la linea *Herakles*, ispirata al classico yogurt greco, la linea *Stuffer Crea...* con numerose basi pronte fresche, come la pasta frolla, brisée e fillo, le crêpes pronte e tanti altri.
Ci sono poi le linee *Stuffer Vivita* (a ridotto contenuto di grassi), *Stuffer liberi dal lattosio* e *Stuffer per vegetariani*. L'eccellenza di ogni prodotto è assicurata da un'attenta selezione delle materie prime e da un rigoroso sistema di gestione della qualità. **Per scoprire tutte le ricette di Stuffer, basta andare su www.stuffer.it Sarà possibile scaricare anche un esclusivo ricettario in pdf, iscrivendosi alla newsletter**.

RICETTARIO STUFFER

STUFFER since 1965
55 ricette
PER 55 ANNI
Contiene l'inventiva e la passione di ben 21 Food Blogger

Scaricalo qui!

Tartine

di **Floriana Fontana**

di pasta sfoglia con formaggio spalmabile Stuffer e concassé di pomodoro e funghi

FACILE | 40 MIN | 25 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori pachino **4**
pasta sfoglia Stuffer rotonda **230 g 2 rotoli**
funghi **50 g**
mousse di formaggio alle olive Stuffer **125 g**
olio e.v.o. - sale e pepe - prezzemolo **1 ciuffo**
erba cipollina **4 fili**
origano

Ricavate dei dischi nella pasta sfoglia con un coppapasta di 8 cm di diametro. Forate metà dei dischi ottenuti con un coppapasta di 4 cm di diametro. Attaccate gli anelli così ottenuti sui dischi rimanenti.
Bucherellate i dischi con una forchetta e infornateli in forno preriscaldato, statico per i primi 10 minuti e poi ventilato per altri 5 minuti a 180°C.
Pulite i funghi, tagliate l'esterno del gambo, spellate il cappello e tagliateli a dadolata. Soffriggete i funghi in una padella con olio e.v.o. e dopo un paio di minuti, aggiungete il prezzemolo tagliato finemente e moderate di sale.
Preparate adesso la *concassé* di pomodori: fate un'incisione a croce sulla parte superiore dei pomodori, poi fateli bollire in circa 500ml di acqua per 1 minuto, scolateli subito dopo e - una volta raffreddati – spellateli, tagliateli a dadolata e conditeli con un olio, origano e sale.
Tritate finemente l'erba cipollina unitela alla mousse di formaggio e, con l'aiuto di una *sac à poche* dotata di beccuccio a stella, farcite le tartine.
Guarnite le tartine con *concassé* di pomodori, origano e con i funghetti a dadolata.

Sfogliatine

pere e cioccolato

FACILE | 30 MIN | 5 MIN | 25 MIN

di **Eleni Ampatzopoulou**

ingredienti per 6/8 persone

pasta sfoglia rettangolare Stuffer
230 g 2 rotoli
confettura di pere **350 g**
gocce di cioccolato fondente **80 g**
zucchero di canna

Aprite il rotolo di pasta sfoglia. Distribuite la confettura di pere sulla superficie e cospargete con le gocce di cioccolato. Coprite con il secondo rotolo di pasta sfoglia e con la rotella tagliapasta tagliate a pezzettini della grandezza a voi graditi.
Spennellate le sfogliatine con acqua e cospargete con un poco di zucchero di canna. Infornate a forno statico preriscaldato a 180°C per 25 minuti circa.

Rose di pizza

alla parmigiana senza lattosio

di **Lea Bonfiglio**

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 7 rose

pizza delicata sottile senza lattosio Stuffer **200g**
melanzana **1**
scamorza senza lattosio in fette **120 g**
passata di pomodoro **50 ml**
olio e.v.o.
sale

Sciacquate la melanzana, tagliatela a fette sottili e grigliatela. Srotolate la pasta pronta e allungatela pressando leggermente col mattarello in un solo verso.
Tagliate la sfoglia a strisce di circa 4 cm di larghezza (verranno 7 strisce), tagliate a metà le fette di scamorza e di melanzana, condite il pomodoro con un filo d'olio ed un pizzico di sale, e spennellate con un velo di salsa ogni striscia di pasta.
Farcite le strisce con uno strato di fettine di scamorza e uno strato di fettine di melanzana.
Arrotolate le striscioline da sinistra verso destra dando la forma della rosa (assicuratevi di sigillarle per bene in modo che non si aprano durante la cottura)
Infornate in forno preriscaldato ventilato a 200°C per circa 10-15 min e servitele calde.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a Cotto e mangiato su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Una pasta che lascia il segno, una torta salata, carne e salse. Il nostro chef ci propone un menu arricchito dai suoi "tocchi magici"

Torta rustica

FACILE | 45 MIN + RIPOSO | 10 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta brisè **1 rotolo**
stracchino **200 g**
prosciutto cotto a fette **200 g**

Foderate una teglia con il rotolo di pasta brisè. Con i rebbi di una forchetta praticate tanti piccoli fori a distanza regolare.

Stendete le fette di prosciutto cotto sul fondo della pasta cercando di non lasciare spazi. Spezzettate lo stracchino e distribuitelo uniformemente su tutta la superficie.

Arrotolate i bordi piegandoli e pizzicandoli verso l'interno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, spegnete il forno e lasciate la torta al suo interno a intiepidire per circa 15 minuti.

Il tocco magico di Mainardi

Frullate in un mixer il prosciutto con lo stracchino ottenendo così una crema da spalmare sulla pasta brisè e tagliate dei rettangoli di 1 cm x 15 cm. Arrotolateli e cuoceteli in forno... grissini rustici!

Se vi fa piacere, guarnite con le erbe aromatiche preferite

Mezzemaniche
cacio e pepe

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone
mezzemaniche **200 g**
pecorino **100 g**
pepe nero appena macinato

Grattugiate il pecorino, mettetelo in una ciotola capiente, preferibilmente di metallo perché conduce meglio il calore.

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente non salata e portatela a cottura. Stemperate il pecorino con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e mescolate fino a creare una crema. Se preferite, potete anche usare il frullatore a immersione.

Aggiungete il pepe appena macinato e la pasta appena scolata. Mescolate velocemente e servite immediatamente.

Il tocco magico di Mainardi
Facciamo un aperitivo cacio e pepe! Scaldate una padella antiaderente, spolverate con il pecorino e fate sciogliere. Macinate il pepe nero abbondante e fate raffreddare. Spezzettate ed eccovi servite delle patatine croccanti al formaggio.

Filetto di manzo
alla senape

FACILE | 10 MIN | 5 MIN | 5 MIN

Il tocco magico di Mainardi
Battete il filetto di manzo come una cotoletta. Aggiungete lo speck e la senape. Arrotolate e legate con lo spago. Fate dorare velocemente in una padella antiaderente e servite a piccoli cilindri all'insù, come il sushi.

ingredienti per 6 persone
filetto di manzo in due pezzi **260 g**
speck **4 fette**
burro **1 noce**
senape **2 cucchiai**
cognac **½ tazzina**
sale e pepe

Avvolgete i bordi del filetto di manzo con le fettine di speck e fermateli con un giro di spago da cucina. Spennellate i due tranci di filetto con la senape.

Preriscaldate la padella e aggiungete il burro. Rosolate i filetti per circa 1 minuto per lato. A questo punto sfumate con il cognac e fate evaporare la parte alcolica a fiamma vivace.

Abbassate la fiamma e continuate la cottura per altri due minuti. Aggiustate di sale e pepe e servite i filetti ben caldi.

Se lo gradite, aggiungete altra senape dopo l'impiattamento e un rametto di rosmarino per guarnire

Filetti di platessa

alle mandorle con zucchine e pinoli

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

Il tocco magico di Mainardi

Tritate i filetti di platessa con le mandorle e i pinoli. Aggiungete l'erba cipollina e correggete con sale e pepe. Fate delle polpettine e fatele bollire. Servitele sulla vellutata di zucchine e... buon appetito!

ingredienti per 2 persone

filetti di platessa **2**
zucchine **2**
aglio **1 spicchio**
granella di mandorle
pinoli **20 g**
farina 0
basilico
olio
sale e pepe

Passate i filetti di platessa nell'olio e poi in un mix di farina e di granella di mandorle.

Preriscaldate una padella antiaderente con un filo di olio e unite lo spicchio d'aglio.

Tagliate la zucchina a piccoli pezzi e saltatele in padella. Unite i pinoli. Cuocete per circa 10 minuti a fiamma vivace per dare alle zucchine una crosticina croccante.

Aggiungete un pizzico di sale e una spolverata di pepe bianco e il basilico tagliato a listarelle. Eliminate lo spicchio d'aglio.

A questo punto togliete le zucchine e tenetele da parte al caldo. Nella stessa padella, aggiungete due cucchiai di olio e cuocete i filetti di platessa per 5 minuti per lato, girandoli una sola volta.

Aggiustate di sale e serviteli sul letto di zucchine.

Aggiungete, se vi fa piacere, del rosmarino decorativo

Soufflé all'arancia

MEDIA | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

uovo **1**
zucchero **2 cucchiai**
arancia **1**
Grand Marnier **1 cucchiaio**
burro
zucchero a velo

Aprite l'uovo e dividete il rosso dal bianco. Sbattete il tuorlo con lo zucchero fino a renderlo cremoso e chiaro.

Unite la metà del succo dell'arancia e la scorzetta finemente grattugiata, mescolate per bene e unite il liquore. Montate a neve l'albume e unitelo al composto di rossi d'uovo con movimenti delicati per non farlo smontare.

Imburrate due stampi da soufflé e versate il composto fin quasi all'orlo. Cuocete per circa 10 minuti a 190°C in forno già caldo. Prima di servire spolverate i soufflé con lo zucchero a velo.

Con la metà rimanente del succo d'arancia gustatevi la vostra spremuta!

Cotto e <mangiato>

Le Ricette del BENESSERE

Basta un poco di *curry*...

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Ricercato ed esotico, il *curry* è un mix di spezie con tante proprietà salutari

Il *curry* è una miscela di spezie dalla composizione variabile da Paese a Paese e da famiglia a famiglia e presenta una certa varietà di sfumature di sapori. Tra le spezie ricorrenti si annoverano la curcuma, semi di coriandolo, di cumino, di senape, e di fieno greco, lo zenzero, pepe e peperoncino. Grazie a tutti gli ingredienti che compongono il *curry*, le proprietà benefiche di questa miscela sono numerose e alcune particolarmente benefiche.
Il *curry*, per via della curcumina, principio attivo della curcuma, risulta essere un potente antinfiammatorio; il cumino invece è utile contro il gonfiore addominale. Infine grazie alla presenza di zenzero e peperoncino, il *curry* stimola l'attività gastrica e favorisce il consumo di calorie.

Patate Dolci al *curry*

FACILE | 45 MIN | 5 MIN | 40 MIN

Servite con una salsa a base di yogurt greco con lime, scorza di limone e zenzero

ingredienti per 4 persone

patate dolci **1 kg** - *curry* **1 cucchiaio** - olio e.v.o. - sale

Accendete il forno a 180°C, lavate le patate dolci, senza sbucciarle. Tagliatele a spicchi non troppo sottili, mettete la cartaforno su una teglia e stendete la patate.

Aggiungete il *curry* e condite con sale e olio.

Mescolate per distribuire il condimento e mettete in forno per 40 minuti, girando ogni 10 minuti le patate per una cottura uniforme.

Bistecche di cavolfiore

Le cime di cavolfiore che avanzano possono essere frullate a crudo per ottenere così una granella simile al *cous cous* che potete condire come desiderate

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

cavolfiore **1** - *curry* - olio e.v.o. - sale

Lavate il cavolfiore, togliendo le foglie verdi esterne, tagliatelo a fette abbastanza spesse cercando di non romperle.

Prendete una teglia, mettete la cartaforno e stendete le fette di cavolfiore. Massaggiate le "bistecche" con olio, sale e il *curry*.

Cuocete al forno, preriscaldato a 200°C, saranno pronte quando diventeranno morbide e dorate. Guarnite con prezzemolo fresco a piacere prima di servire.

Pollo al *curry* con yogurt

FACILE | 30 MIN | 10 MIN + 5 MIN RIPOSO | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

filetto di pollo **500 gr** - yogurt greco o bianco naturale **250 gr** - cipolla **1 media** - *curry* **3 cucchiai** - zenzero fresco **1 pezzo piccolo** - erba cipollina - olio e.v.o. - Sale

Tagliate a cubetti i filetti di pollo escludendo il grasso. Versate in una ciotola il pollo, unite lo yogurt, il *curry*, lo zenzero grattugiato e il sale.

Lasciate riposare in frigo per almeno 30 minuti per farlo insaporire e ammorbidire.

Tritate la cipolla e fatela soffriggere. Aggiungete il pollo con tutto il condimento e cuocete per 10 minuti. Servite con erba cipollina spezzettata.

In contemporanea potete cuocere del riso Basmati e aggiungere nell'acqua di cottura 1 cucchiaino di *curry* per renderlo colorato oltre che profumato

Biscotti salati

al *curry*

FACILE | 20-25 MIN | 10 MIN | 10-15 MIN

ingredienti per 30 biscotti

farina integrale (o altra) **150 gr** - burro **80 gr** - Parmigiano Reggiano **40 gr** - *curry* **2 cucchiai** - sale - semi misti (chia, papavero, lino) **1 cucchiaio**

Impastate in una ciotola o su una spianatoia, la farina, il parmigiano, il *curry*, i semi, il sale e il burro ammorbidito. Se dovesse risultare troppo asciutto aggiungete altro burro o qualche cucchiaio di latte o acqua.

Stendete l'impasto con un mattarello, e con l'aiuto di formine d'acciaio, ritagliate i biscotti.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti.

Muffin salati

al *curry*

FACILE | 25 MIN | 5 MIN | 20 MIN

Potete aggiungere all'impasto altri formaggi per renderlo ancora più saporito, ad esempio scamorza o provolone

ingredienti per 6 muffin

uova **2** - olio **60 ml** - latte (yogurt bianco o greco in alternativa) **100 ml** - farina **200 g** - parmigiano **2 cucchiai** - pecorino **2 cucchiai** - *curry* **2 cucchiai** - lievito istantaneo **1 bustina** - semi di zucca

Mescolate in una ciotola gli ingredienti secchi: farina, lievito, parmigiano, pecorino, semi di zucca e *curry*. In un'altra mescolate i liquidi: uova, latte o yogurt, olio.

Aggiungete gli ingredienti liquidi ai secchi, aggiustate di sale.

Riempite i pirottini o gli stampi da muffin per ¾ con l'aiuto di 2 cucchiai. Decorate con semi di zucca decorticati

Cuocete a forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti fino a doratura.

L'angolo della salute

Verdure (e non solo) per rimettersi in forma

Ben arrivato 2021! Ed ecco un nuovo anno per decidere di star bene, ottimizzare le scelte alimentari e, a completamento, adottare sani stili di vita quali smettere di fumare, non eccedere con gli alcolici e fare regolarmente attività fisica.
Ci sono chili di troppo da smaltire? La parola d'ordine è iniziare subito e non rimandare sempre a "domani". È inoltre importante porsi un obiettivo reale senza però seguire diete drastiche che promettono di perdere peso celermente, ma altrettanto velocemente viene recuperato e "no" a digiuni o pasti saltati perché rallentano il metabolismo e creano stress e irritabilità. Assicuriamo invece i 5 pasti della giornata, inclusi 2 spuntini a base di frutta che consentono di non arrivare troppo affamati ai pasti successivi. Non ingurgitiamo gli alimenti ma impariamo a masticare lentamente perché "più il cibo rimane in bocca, più si dimagrisce" e ne trae giovamento anche la digestione. Consumate verdure fresche come antipasto: preparano i succhi gastrici, aumentano il senso di sazietà e riducono le calorie grazie alla presenza di fibre alimentari, presenti anche nei prodotti integrali. Piluccare in continuazione (soprattutto quando siamo ai fornelli) rappresenta un errore frequente e un nemico della linea; attenzione anche ai piatti elaborati, troppo conditi, agli stili di cottura, alle rimanenze dei dolciumi natalizi, alle bevande gassate zuccherine e agli alcolici. Assicuriamo l'apporto idrico giornaliero (più di un litro e mezzo di acqua) e portiamo a tavola materie prime di qualità, ma impariamo a ridurre le porzioni! L'introito calorico è infatti spesso sproporzionato rispetto alle reali esigenze nutrizionali; mangiar sano e in modo equilibrato aiuta a vivere meglio e più a lungo. Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Cotto e mangiato

NUOVO!

Farinata profumata alle verdure

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

Ingredienti

acqua **540 ml**
farina di ceci **160 g**
carote **2**
cipolla ½
porro ½
foglie di cavolo **2-3**
aglio **1** spicchio
rosmarino fresco **un rametto** (o altri aromi)
olio e.v.o.
sale

Ponete la farina di ceci in una ciotola, aggiungete la quantità di acqua indicata, frullate e lasciatela riposare per una decina di minuti.

Lavate, mondate e tagliate tutte le verdure: le carote a *julienne*, la cipolla a fettine sottili, il porro a mezzaluna, il cavolo a striscioline sottili e preparate un trito di rosmarino e aglio.

Scaldate in una pentola antiaderente un cucchiaio di olio e.v.o., unite le verdure e fate cuocere qualche minuto a fiamma viva.

Ultimate la loro cottura, condite con il sale e distribuite le verdure su una teglia foderata con la cartaforno; versate la pastella e cuocete a 220 °C (preferibilmente con il forno ventilato) per circa 20 minuti.

Buona salute a tutti!

brutto ma Buono

Un arcobaleno di dolcezza
LA FRUTTA CANDITA

Piace a molti e non solo incastonata nel panettone. Con quella che avanza dai giorni di festa, si possono creare tante ricette golose!

Arance candite

Volete cimentarvi? Ecco come fare!

MEDIA | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN + TEMPO DI RIPOSO

ingredienti per 4 persone
scorze di arance BIO **200 g** - zucchero semolato **300 g** - acqua **200 ml** - cioccolato fondente fuso **150 g**

Lavate e asciugate le arance, poi tagliate la scorza a listarelle e mettetele in una terrina di vetro. Ricoprite le scorze di acqua e lasciatele riposare per 3 o 4 giorni.
Scolate le scorze delle arance e mettetele in una casseruola con 200 g di zucchero semolato e l'acqua nelle quantità pari al peso delle scorze d'arancia.
Fate cuocere fino a quando lo zucchero si sarà trasformato in sciroppo e sarà assorbito dalle arance. Togliete dal fuoco e disponete le scorze d'arancia su una teglia rivestita di cartaforno.
Lasciatele asciugare per almeno 4-6 ore o una notte intera. Se volete, potete passare le scorze d'arancia in 100 g di zucchero semolato o nel cioccolato in modo che vengano rivestite totalmente.
Conservate le scorzette d'arancia in barattoli di vetro chiusi ermeticamente.

Pudding o budino di pane

FACILE | 55 MIN | 25 MIN | 30 MIN

IL PUDDING di pane è un dolce tradizionale di origini britanniche, ma popolare anche in molte cucine nazionali. Viene aromatizzato con spezie varie e può essere servito con delle salse dolci oppure liquori

ingredienti per 4 persone

pane raffermo **400 g** - latte **300 ml** - uova **3** - zucchero semolato **100 g** - burro **60 g** - limone **1 scorza** - vaniglia **1 bacca** - uvetta **30 g** - frutta candita mista **50 g** - cannella - crema calda o gelato

Tagliate il pane in pezzetti e mettetelo in una ciotola con il latte per farlo ammorbidire. Sciogliete il burro a bagnomaria, poi strizzate il pane e tenete da parte il latte. Mettete in ammollo l'uvetta.
Versate il latte in una ciotola, aggiungete le uova, lo zucchero semolato, la cannella, i semi della bacca di vaniglia, la scorza di limone e il burro. Mescolate. Aggiungete il pane, l'uvetta e la frutta candita.
Amalgamate tutti gli ingredienti e ponete il composto in una pirofila imburrata. Cuocete in forno già caldo a 180°C per 30 minuti. Servite il pudding di pane tiepido con la crema calda o del gelato.

Coca di San Juan

FACILE | 50 MIN | 20 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 30 MIN

ingredienti per 8 persone

farina **500 g** - zucchero di canna **100 g** - uova **3** - burro **100 g** - latte **50 ml** - pinoli **50 g** - frutta candita mista (ciliegie, arancia, cedro, zenzero) **100 g** - lievito fresco **10 g** - sale - scorza di **½** limone bio - tuorlo **1**

Sciogliete il lievito nel latte tiepido. Sbattete le uova insieme allo zucchero di canna e alla buccia grattugiata di mezzo limone. Aggiungete la farina setacciata, un pizzico di sale e il burro morbido.
Impastate tutti gli ingredienti con l'aiuto di una planetaria, e lasciate l'impasto a lievitare per almeno 2 ore: dovrà raddoppiare di volume. Trascorso il tempo di lievitazione, stendete l'impasto su un foglio di cartaforno, dandogli una forma ovale.
Spennellate la superficie del dolce con il tuorlo sbattuto, guarnite con la frutta candita e i pinoli, cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti. Sfornate il dolce e lasciatelo raffreddare su una gratella.

Medaglione di cioccolato

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

I MEDAGLIONI possono essere realizzati con il cioccolato fondente, al latte o bianco, a seconda dei propri gusti. Sono perfetti come idea regalo

ingredienti per 30 pezzi

cioccolato fondente **300 g** - frutta secca mista (mandorle, nocciole, noci, pistacchi) - frutta candita mista

Tritate il cioccolato grossolanamente e scioglietelo a bagnomaria o al microonde. Versate il cioccolato all'interno di stampini monoporzione. Adagiate sulla superficie la frutta secca e la frutta candita.
Lasciate raffreddare completamente in un luogo fresco. Appena saranno solidificati, estraete dalle formine e metteteli in una scatola di latta con un coperchio, o nei sacchettini.

Torta bassa con zucca, mandorle e miele

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 8 persone

farina 00 **200 g** - uova **3** - farina di mandorle **100 g** - zucca polpa **250 g** - zucchero semolato **200 g** - miele millefiori **50 ml** - arancia **1** - semi di papavero - **80 g** - uvetta **30 g** - frutta candita mista **60 g** - burro **80 g** - lievito per dolci **½** bustina - sale

Sbattete in una ciotola con uno sbattitore elettrico le uova con lo zucchero e la scorza grattugiata di un'arancia. Versate il burro fuso, un pizzico di sale, il miele e la polpa della zucca.
Aggiungete la farina setacciata con il lievito in polvere per dolci e la farina di mandorle. Unite l'uvetta, i semi di papavero e la frutta candita.
Imburrate uno stampo per plumcake e versateci dentro l'impasto. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 30 minuti. Estraete la torta e lasciatela raffreddare.

la variante

Torta di zucca, noci e zucchero di canna senza lattosio e senza glutine

Sostituite le mandorle con le noci e il miele con lo zucchero di canna, per la versione senza lattosio consigliamo l'olio di semi al posto del burro e per quella gluten free una farina senza glutine.

Muffin banana, noci e frutta candita

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

Non mescolate troppo a lungo gli ingredienti e non lasciate riposare l'impasto, altrimenti i muffin risulteranno asciutti e poco sviluppati

ingredienti per 4 persone

farina 00 **150 g** - farina integrale **50 g** - zucchero semolato **100 g** - miele **60 ml** - banane **2** - noci tritate **70 g** - frutta candita mista **50 g** - uova **2** - yogurt **125 ml** - lievito per dolci **½** bustina - burro **20 g** - foglioline di menta

Mettete la farina setacciata in una ciotola insieme alla farina integrale e al lievito in polvere per dolci. Sbattete le uova con lo zucchero semolato in una ciotola, poi aggiungete lo yogurt, il burro fuso e il miele. Aggiungete le noci tritate grossolanamente, le banane schiacciate con una forchetta e la frutta candita. Amalgamate gli ingredienti fino a ottenere un composto vellutato e omogeneo.
Versate l'impasto nei pirottini per muffin posizionati all'interno dell'apposita teglia. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Lasciate raffreddare i muffin prima di gustarli. Se lo gradite, decorate con qualche fogliolina di menta.

la variante

Muffin con banane e gocce di cioccolato

Per una versione più golosa e adatta ai bambini sostituite le noci con le gocce di cioccolato e scegliete uno yogurt alla banana o un altro gusto a vostra scelta.

Budino di riso con mandorle e frutta candita

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 budini

latte di mandorle **500 ml** - riso arborio **150 g** - miele **60 ml** - scaglie di mandorle **50 g** - frutta candita mista **50 g** - uva - uvetta - vaniglia **1 bacca** - limone **1**

Portate a ebollizione il latte in un pentolino con i semini della bacca di vaniglia e la scorza grattugiata del limone.
Aggiungete il miele, il riso e mescolate. Cuocete per 20 minuti circa. Terminata la cottura del riso unite la frutta candita, se necessario dolcificate.
Distribuite il budino di riso in ciotole da dessert e lasciate intiepidire. Decorate con scaglie di mandorle, frutta candita e acini d'uva e uvetta.

Semifreddo al pistacchio con frutta candita

MEDIA | 20 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 20 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 6 persone

panna liquida **250 ml** - zucchero semolato **100 g** - pistacchi tritati **50 g** - pasta di pistacchio **50 g** - uova **2** - frutta candita **80 g** - pinoli **30 g** - foglioline di menta

Dividete i tuorli dagli albumi. Montate i tuorli con metà dello zucchero semolato utilizzando le fruste elettriche fino a quando saranno gonfi, chiari e spumosi. Aggiungete la pasta di pistacchio, i pistacchi tritati grossolanamente, la frutta candita e alcuni pinoli. Conservate una parte di questi ingredienti per la decorazione.
Montate a neve ferma gli albumi in una ciotola e in un'altra la panna, fredda di frigorifero, sempre utilizzando le fruste elettriche. Unite sia gli albumi che la panna montata al composto di uova con l'aiuto di una spatola; fate movimenti dall'alto verso il basso per non smontare il composto.
Foderate uno stampo da plumcake con della cartaforno leggermente bagnata e strizzata, per farla aderire meglio. Versate il composto ottenuto nello stampo e livellate bene la superficie. Coprite con la pellicola alimentare e ponete in freezer per almeno 6 ore.
Capovolgete il semifreddo sul piatto di portata. Cospargetelo di frutta candita, pinoli e pistacchi tritati. Servitelo tagliato a fette, decorando con qualche fogliolina di menta.

Ciambella con frutta candita

FACILE | 70 MIN | 20 MIN | 50 MIN

ingredienti per 8 persone

farina 0 **400 g** - zucchero semolato **250 g** - burro **200 g** - uova **4** - lievito per dolci **1 bustina** - latte **110 ml** - limone **1** - frutta candita mista **100 g** - frutta secca disidratata - zucchero a velo **150 g** - succo di limone **30 ml**

Montate lo zucchero semolato con il burro morbido aggiungendo le uova, una alla volta fino a ottenere un composto spumoso e gonfio. Setacciate la farina con il lievito e uniteli al composto, poi aggiungete la scorza del limone, e il latte. Unite la frutta candita e amalgamate al resto degli ingredienti.
Imburrate e infarinate uno stampo da ciambella e versatevi l'impasto livellando la superficie. Infornate a 180°C per 50 minuti circa. Sfornate la ciambella, fatela raffreddare nello stampo e poi capovolgetela su una gratella per dolci.
Mescolate lo zucchero a velo con il succo di limone fino ad ottenere una glassa bianca e liscia. Versatela sulla superficie della ciambella e decorate con la frutta candita e la frutta secca.

Dolcetti di pasta sfoglia con crema pasticcera e frutta candita

MEDIA | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 15 dolcetti

pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo** - crema pasticcera **500 g** - frutta candita mista **50 g** - zucchero a velo - farina di cocco - tuorli **6** - latte intero **500 ml** - vaniglia **1 bacca** - amido di riso **30 g** - zucchero semolato **100 g**

Fate scaldare il latte con i semi della bacca di vaniglia. Lavorate i tuorli con lo zucchero semolato in una casseruola, mescolando con un cucchiaio di legno. Aggiungete l'amido di riso e mescolate bene.
Versate poco alla volta il latte caldo aromatizzato alla vaniglia sulla crema di tuorli e mescolate. Mettete sul fuoco, mescolate e fate sobbollire per alcuni minuti fino a quando la crema si sarà addensata. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
Srotolate la pasta sfoglia rettangolare e con un coppapasta ritagliate dei quadrati. Mescolate la crema pasticcera con la frutta candita e mettete un cucchiaio di crema o poco più al centro di ogni quadrato. Spennellate con il tuorlo sbattuto e aggiungete la farina di cocco.
Disponete i dolcetti su una teglia coperta di cartaforno. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 15 minuti. Spolverizzate con lo zucchero a velo.

COLTO e mangiato

Tutti pazzi per... le Carote

Bugs Bunny ne va matto... come dargli torto? Cullate dalla terra, croccanti e delicate, sono la base per tante idee semplici e fantasiose

I BENEFICI E LE PROPRIETÀ DELLA CAROTA

- RICCA DI VITAMINA A (CAROTENE) E ZUCCHERI
- PUÒ PROTEGGERE LA VISTA SE CONSUMATA IN BUONE QUANTITÀ
- DONA UN'ABBRONZATURA PIÙ RAPIDA E UNIFORME
- HA PROPRIETÀ DIURETICHE E ANTINFETTIVE
- PROTEGGE CONTRO LE INFEZIONI E HA EFFETTI CICATRIZZANTI

Burger di carote

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

carote **250 g**
patate lesse **100 g**
pane raffermo integrale **150 g**
latte vegetale (soia o mandorla)
scalogno **½**
prezzemolo **1** cucchiaio
pangrattato
olio e.v.o.
sale e pepe

Per preparare burger perfetti, inumidite leggermente le mani per non far appiccicare il composto.
Dopo aver formato i burger potete lasciarli un paio d'ore in frigorifero per far insaporire prima della cottura

Mettete il pane integrale raffermo in ammollo nel latte vegetale. Pulite e tagliate le carote a pezzi e fatele bollire. Pulite lo scalogno, tagliatelo e ponetelo all'interno di un mixer insieme alle carote e alle patate cotte.
Versate un filo d'olio e.v.o., delle foglioline di prezzemolo, sale e pepe. Frullate fino a quando gli ingredienti saranno omogenei e lisci. Trasferite il composto ottenuto in una ciotola e unite il pane ben strizzato, amalgamate bene.
Prendete un po' di composto e formate con le mani delle palline che poi appiattirete leggermente dando così la forma di un burger. Passate i burger di carote nel pangrattato (se necessario mettetelo anche nel composto) e trasferiteli su una teglia coperta con la cartaforno.
Versate un filo d'olio e infornate a 180°C per 25-30 minuti. Potete girare i burger a metà cottura. Una volta cotti, sfornate e serviteli caldi.

Cotto e mangiato

Carote arrostite

con erbe aromatiche e miele

FACILE | 50 MIN | 10 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

carote **12**
aglio **1 spicchio**
miele **3 cucchiai**
succo di limone **1 cucchiaio**
erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano, salvia)
olio e.v.o.
sale e pepe

Lavate e sbucciate le carote con un pelapatate. In una terrina, miscelate il miele con il succo di limone. Unite un filo d'olio, sale, pepe, lo spicchio d'aglio e le erbe aromatiche. Lasciate insaporire.
Disponete le carote aperte in due in una pirofila (come si vede dalla foto), non sovrapponetele e versatevi sopra il liquido preparato in precedenza. Mettete le carote in forno già caldo a 190°C e fatele cuocere per circa 40 minuti. I tempi di cottura variano a seconda delle dimensioni delle carote.
Servite le carote calde o tiepide.

Torta di carote e noci

con glassa allo zucchero

FACILE | 60 MIN | 15 MIN | 45 MIN

ingredienti per 6 persone

carote **200 g**
zucchero di canna **130 g**
farina 0 **150 g**
olio di semi **130 ml**
uova **3**
noci **80 g**
lievito per dolci **½ bustina**
acqua **20 g**
zucchero a velo **125 g**
succo di limone **1 cucchiaio**

Preriscaldate il forno a 180°C. Ungete uno stampo dal diametro di 20 cm e mettetelo da parte. Tritate grossolanamente le noci e mescolatele con le carote grattugiate. Montate con le fruste elettriche lo zucchero di canna e le uova, fino a quando otterrete un composto chiaro e spumoso.
Versate l'olio di semi, amalgamando sempre con le fruste elettriche. Unite la farina setacciata e il lievito in polvere per dolci, mescolate. Aggiungete le carote e le noci, mescolando con una spatola da cucina. Versate il composto all'interno della tortiera.
Infornate la torta di carote e noci e cuocetela a 180°C per circa 45 minuti. Togliete la torta dal forno, fatela intiepidire, sformatela e lasciatela raffreddare su una gratella.
Setacciate lo zucchero a velo in una ciotola. Aggiungete il succo di limone e l'acqua bollente. Mescolate con un cucchiaio. Versate la glassa sulla superficie della torta e decorate con le noci a pezzi.

la variante

Potete preparare una purea di carote cotte a vapore e sostituirle a quelle grattugiate. Anziché coprire la torta con la glassa di zucchero, versate quella al cioccolato preparata con 200 g di cioccolato fondente e 100 ml di panna liquida.

Pancake
alle carote

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

la variante:
Pancake Vegan
Eliminate le uova. Sostituite il latte vaccino con quello vegetale (riso, mandorle ecc). Al posto del burro fuso utilizzate 15 ml di olio di semi. Attenzione: va tolto anche il miele e cambiato con il miele di tarassaco oppure con lo sciroppo d'agave.

ingredienti per 10 pancake
farina 0 **200 g**
carote **100 g**
uova **2**
zucchero di canna **30 g**
latte **180 ml**
burro **20 g**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
sale
cannella in polvere
miele
gherigli di noce

Tritate le carote poi aggiungete le uova, il latte, il burro fuso e amalgamate gli ingredienti. In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti secchi: la farina setacciata, il lievito in polvere per dolci, la cannella, lo zucchero di canna e il sale.
Aggiungete il composto liquido di carote e amalgamate il tutto con una frusta. Scaldate un po' di burro in una padella antiaderente e appena sarà calda versate un piccolo mestolo di pastella. Fate cuocere i pancake e quando si formeranno le bolle in superficie girateli con l'aiuto di una spatola.
Cuocete anche l'altro lato. Servite i pancake impilandoli e cospargendoli di gherigli di noci tostati e di miele.

Rösti
di carote

FACILE | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone
carote **200 g**
patate **100 g**
cipolla **½**
farina di riso **2 cucchiai**
acqua **4 cucchiai**
rosmarino
prezzemolo
olio e.v.o.
sale e pepe

Sbucciate le patate, pulite le carote e grattugiatele insieme alla cipolla. Ponete le verdure all'interno di una ciotola. Aggiungete il rosmarino, il prezzemolo, un pizzico di sale, il pepe e bagnate le verdure con l'acqua.
Cospargete con la farina di riso e amalgamate il tutto. Dividete il composto ottenuto in parti uguali. Scaldate l'olio in una padella, formate dei dischetti e schiacciateli leggermente con una paletta da cucina. Fate rosolate uno o due dischetti alla volta, in base alla dimensione, fino a quando i bordi non saranno dorati.
Girate il *rösti* e continuate la cottura. Procedete nello stesso modo con la preparazione degli altri *rösti*. Serviteli subito, ben caldi, accompagnati da insalata fresca.

Waffle alle carote,
cocco e cannella

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

carote **180 g**
latte **230 ml**
zucchero di canna **40 g**
farina 0 **200 g**
noci tritate **30 g**
uova **2**
sale
lievito per dolci **7 g**
cannella in polvere **1 cucchiaino**
burro
farina di cocco
yogurt
foglioline di menta

Pulite, lavate e tagliate in pezzi le carote, poi fatele bollire per 8-10 minuti circa. Mettetele nel frullatore con un po' di latte, un pizzico di sale e azionate alla media velocità, fino a quando il composto avrà la consistenza di una purea.
Sbattete le uova con lo zucchero di canna, poi versate poco alla volta il latte, alternandolo con la farina setacciata insieme al lievito in polvere per dolci, alla cannella e le noci tritate finemente. Aggiungete la purea di carote e amalgamate bene il composto.
Accendete la piastra e ungetela con il burro. Versate un mestolo di impasto per coprire la forma, facendo attenzione a non farlo fuoriuscire. Cuocete i *waffle* per 4-5 minuti. Continuate fino a quando avrete terminato l'impasto. Posizionateli su un piatto e decorateli con la farina di cocco. Gustateli con lo yogurt e con qualche fogliolina di menta.

Polpette
di carote

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

carote **250 g**
patate **100 g**
uovo **1**
mozzarella **50 g**
Parmigiano
pangrattato
olio e.v.o.
sale e pepe

Lavate, pulite, tagliate in pezzi e fate cuocere le carote e poco dopo le patate per 30 minuti o fino a quando saranno tenere, poi passatele nel passaverdure.

Unite in una terrina la purea di patate e carote con l'uovo, il parmigiano e insaporite con il sale e il pepe.
Formate le polpettine con le mani leggermente umide o infarinate, create un incavo e posizionate un dadino di mozzarella, richiudete e passate le polpette nel pangrattato. Cuocete le polpette in padella, tuffandole nell'olio caldo per almeno 5 minuti.
Estraetele e posizionatele su un piatto coperto di carta assorbente. Servite le polpette subito.

Marmellata
di carote

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti
carote **1 kg**
zucchero di canna **500 g**
limoni **2**
rum **1** bicchierino

Pulite, lavate e tagliate in pezzi le carote. Mettetele in una casseruola, bagnatele con il succo dei limoni e copritele con l'acqua a filo. Chiudete con il coperchio e cuocete fino a quando le carote saranno morbide. Scolate le carote e passatele nel passaverdure.
Mettete la purea ottenuta nella casseruola insieme allo zucchero di canna e alla scorza dei limoni. Rimettete sul fuoco e fate bollire a fuoco basso, mescolando, fino a ottenere la consistenza desiderata. Spegnete, lasciate intiepidire e unite il rum.
Mescolate e versate nei vasetti sterilizzati. Chiudete i vasi con tappi ermetici, capovolgeteli e lasciateli raffreddare, conservateli in un luogo buio, fresco e asciutto.

la variante
Marmellata di carote con limone e zenzero
Riducete la quantità di zucchero e sostituite quello di canna con quello semolato.
Raddoppiate i limoni e aggiungete lo zenzero.
Questa marmellata è perfetta per accompagnare i formaggi.

Riso
alle carote

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
riso Basmati **320 g**
carote **2**
cipolla **1**
olio di semi

Cuocete il riso in acqua non salata o a vapore. Scolatelo, fatelo raffreddare e mettetelo in frigorifero. Lavate, pelate e tagliate a striscioline le carote. Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio di semi per un paio di minuti.
Aggiungete le carote e cuocetele al dente, devono rimanere ancora croccanti. Unite il riso e fatelo friggere per 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Servite subito ancora caldo.

Aggiungete uova strapazzate, piselli e prosciutto per ottenere la ricetta del riso alla Cantonese, versione occidentalizzata dell'originale *chào fàn*, riso fritto orientale cucinato con aggiunta di pollo, pesce e verdure

Gnocchi di carote

con sugo al pomodoro e basilico

FACILE | 45 MIN | 40 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

carote **400 g**
patate rosse **180 g**
farina 00 **250 g**
Parmigiano
passata di pomodoro **500 ml**
cipolla **1**
basilico fresco qualche foglia
olio e.v.o.
sale

Lavate e pelate le carote, poi tagliatele in pezzi, per ridurre i tempi di cottura. Lessatele in acqua bollente per circa 15-20 minuti. Pelate e lavate le patate, tagliatele in pezzi, aggiungetele nella pentola insieme alle carote e proseguite la cottura, fino a quando le verdure saranno tenere.
Lasciatele intiepidire e poi frullate per ottenere una purea liscia. Mettete la purea di carote e patate in una ciotola e amalgamatele, poi unite poco alla volta la farina con un pizzico di sale, mescolando per evitare la formazione di grumi. Dovrete ottenere un impasto morbido e liscio che posizionerete su un piano di lavoro infarinato.
Formate dei rotolini di impasto e tagliateli con un coltello, poi con l'aiuto di una forchetta date la classica forma dello gnocco. Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in una padella con un filo d' olio. Versate la passata di pomodoro e fatela cuocere per 10 minuti, deve rapprendersi leggermente.
Portate a ebollizione l'acqua salata in una pentola e tuffatevi gli gnocchi, fateli cuocere per pochi minuti, giusto il tempo che vengano a galla.
Scolate e versate gli gnocchi nel sugo preparato in precedenza, fateli saltare in modo che assorbano il condimento. Metteteli in un piatto da portata, aggiungete qualche foglia di basilico fresco, una spolverata di formaggio grattugiato e servite.

Chips

di carote

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

carote **2**
olio e.v.o.
sale e pepe

Lavate e pelate le carote, poi tagliatele a rondelle o a strisce sottili con l'aiuto di un pela verdure. Mettete le carote all'interno di una terrina e conditele con olio, sale e pepe.
Foderate una teglia con cartaforno e distribuitevi le carote, senza sovrapporle. Infornate nel forno già caldo a 150°C e fatele cuocere per 40 minuti.
Girate le carote a metà cottura così otterrete una doratura uniforme. Togliete dal forno e gustate.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

CAROTE GIGANTI: CON I TUBI, SI PUÒ FARE!

Più lunghe, più grosse, più pesanti: sono le carote da esibizione, esemplari da record premiati durante le manifestazioni a tema orticolo che, per un giorno, assurgono spesso agli onori della cronaca. Riuscire a coltivare ortaggi che raggiungano dimensioni sorprendenti è il sogno di molti appassionati. E non sempre questo tipo di coltivazione necessita di forzature chimiche. Per esempio, si può iniziare da un trucco molto semplice, alla portata di chiunque: si chiama... PVC!

NEL TUBO CAROTE DA RECORD

La carota, in buona sostanza, è una radice. Quindi per ottenere radici corpose e lunghe (ben diverse dalle "carote tonde" a radice corta, ottime da crescere in vaso, di cui abbiamo parlato nel numero di *Cotto e mangiato magazine* di Novembre), alcuni ortisti si sono inventati un metodo decisamente creativo: coltivare le carote XL in tubi di PVC. Questo inedito contenitore decisamente economico permette all'ortaggio di crescere senza limiti, al riparo dall'attacco degli insetti.

COME RENDERLE GIGANTI

Prima di seminare la carota da record, il tubo in pvc viene riempito fino all'orlo con un substrato morbido e soffice dove la futura campionessa non incontrerà ostacoli (sassi ecc.) e potrà allungarsi con tutto comodo. La ricetta ideale prevede sabbia, compost, agriperlite e terriccio. Il tubo può essere infilato in un vaso pieno di terra in modo che sia stabile.

SEMINARE NEL TUBO

Vietati i trapianti, la carota ne soffre: il seme va quindi leggermente interrato direttamente sulla superficie al centro del tubo e bagnato generosamente. La bocca del tubo va poi coperta con un telo di plastica bucherellato o TNT, e fermato da un elastico per favorire la germinazione. Più fa freddo, e più la carota sarà lenta a germogliare (può metterci anche un mese) quindi ...pazienza! E quando le tenere foglioline spuntano, tolto il telo, esponetele bene al sole, al riparo dalle gelate primaverili. Poi basterà bagnare bene solo quando il terreno nel tubo si asciuga. Dopo circa 2 mesi potrete raccogliere la vostra maxi-carota!

DITELO CHE NON VEDETE L'ORA DI PROVARE...

In questo caso, attendete febbraio o meglio ancora marzo: intanto procacciatevi i semi adatti. Per esempio, corre voce che la varietà *New Red Intermediate* abbia vinto diverse competizioni in Inghilterra!

L'ORTO IN CITTÀ

Con il numero di Cotto e mangiato magazine di **febbraio** troverete in edicola il libro **L'orto in città**, con tanti suggerimenti per coltivare il vostro balcone.

CHE COS'È UN'OMELETTE?
L'omelette è un piatto a base di uova cotte con burro, oppure olio, in padella. Si tratta di una preparazione della cucina francese che non va confusa con la classica frittata. L'omelette viene cotta solo da una lato e poi ripiegata

CLASSICA con Brio

Omelette

Dolce o salata e anche in versione nipponica, con cinque ricette tutte da scoprire!

Omelette con Roquefort e salsiccia piccante

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 1 persona

uova **2** - sale e pepe - aglio **1 spicchio** - olio e.v.o. (o burro) - Roquefort **20 g** - salsiccia piccante **80 g** - erbe aromatiche

Versate un filo d'olio e.v.o. (o burro) in una padella e fate cuocere la salsiccia, rigirandola spesso. Toglietela dal fuoco, tagliatela a rondelle e mettetela da parte. Tritate le erbe aromatiche.
Sbattete le uova in una ciotola, unite il sale e il pepe. Fate scaldare l'olio in una padella e aggiungete lo spicchio d'aglio, lasciate insaporire per alcuni minuti e poi toglietelo.
Versate il composto di uova, cuocete l'omelette a fiamma lenta. Non appena i bordi inizieranno a rapprendersi, aggiungete le erbe aromatiche tritate, il Roquefort tagliato a dadini e la salsiccia a rondelle.
Fate roteare la padella in modo che l'omelette si stacchi e chiudetela a ventaglio (o mezzaluna). Servite l'omelette ancora calda.

BLUE CHEESE
Il Roquefort è un *Blue Cheese*, una parola inglese che indica il formaggio erborinato. Si può scegliere tra diverse varietà di *Blue Cheese* per realizzare questa ricetta: gorgonzola, Castelmagno, Cabrales e altri

Omelette con erbe aromatiche
e gamberetti

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 1 persona

uova **2** - sale e pepe - olio e.v.o. o burro - gamberetti **40 g**
succo di **½ limone** - insalata - erbe aromatiche

Pulite bene i gamberetti e fate scaldare l'olio o il burro in una padella. Mettete i gamberetti nella padella e spruzzate il succo di limone filtrato. Salate e pepate a piacere.
Fate cuocere i gamberetti a fiamma viva per 5 minuti, girandoli ogni tanto. Toglieteli dal fuoco e metteteli da parte. Tritate le erbe aromatiche. Sbattete le uova in una ciotola, unite il sale e il pepe.
Scaldate l'olio in una padella, versate il composto di uova, cuocete l'omelette a fiamma lenta. Non appena i bordi inizieranno a rapprendersi, aggiungete le erbe aromatiche tritate e i gamberetti.
Ruotate la padella in modo che l'omelette si stacchi e chiudetela a ventaglio (o mezzaluna). Servite subito l'omelette ancora calda con qualche foglia di insalata.

IL MIRIN è un *sakè* dolce, usato per la preparazione di alcuni piatti

Omelette giapponese
(Tamagoyaki)

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

Tamagoyaki significa letteralmente "uovo fritto": è un piatto tipico della cucina giapponese, che viene servito a colazione cucinato in una specifica padella rettangolare

ingredienti per 1 persona

uova **3** - zucchero semolato **2 cucchiaini** - sale - *mirin* **1 cucchiaio** (opzionale) - latte **2 cucchiaini** - olio di semi - prezzemolo

Sbattete in una ciotola le uova insieme allo zucchero e il sale. Unite il latte e il *mirin* e amalgamate. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e versate una parte del composto di uova giusto da coprire la padella, se volete aggiungete il prezzemolo.
Avvolgete su se stesse le uova appena si saranno solidificate, e lasciate il rotolo da un lato della padella. Versate il restante composto di uova e fatelo cuocere. Arrotolate la seconda omelette partendo dall'esterno della prima omelette, cotta nella fase precedente.
Tagliate l'omelette giapponese e servite.

Omelette dolce
con confettura ai mirtilli rossi

FACILE | 60 MIN | 5 MIN | 55 MIN

ingredienti per 1 persona

Per l'omelette: uova **2** - zucchero semolato **3 cucchiai** - burro
Per la confettura ai mirtilli rossi: mirtilli rossi **1 kg** - zucchero semolato **70 g** - limone **1**
Per la farcitura: confettura di mirtilli rossi - panna montata - zucchero a velo

Per la confettura:
Lavate i mirtilli rossi e poneteli in una casseruola. Fateli cuocere per 10 minuti, poi aggiungete lo zucchero, il succo e la scorza di limone e mescolate.
Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 40 minuti mescolando di tanto in tanto. Versate la confettura calda in vasetti di vetro, chiudeteli subito e capovolgeteli fino al totale raffreddamento.
Per l'omelette:
Sbattete le uova con lo zucchero in una ciotola. Sciogliete una noce di burro in una padella e versate il composto di uova. Cuocete l'omelette a fiamma lenta.
Fatela cuocere su un lato, poi farcitela con la confettura di mirtilli rossi e piegatela su se stessa. Adagiate l'omelette su un piatto per dessert e decorate con zucchero a velo e panna montata.

Omelette con carne salada
e funghi

MEDIA | 10 MIN | 5 MIN | 5 MIN

ingredienti per 1 persona

uova **2** - sale e pepe - olio e.v.o. - carne salada **50 g** funghi trifolati **50 g** - erbe aromatiche - spezie - foglie di insalata

Sbattete le uova in una ciotola, unite il sale e il pepe. Fate scaldare l'olio in una padella, versate il composto di uova, cuocete l'omelette a fiamma lenta. Non appena i bordi inizieranno a rapprendersi, aggiungete i funghi trifolati e la carne salada tagliata a pezzetti.
Servitela calda con foglie di insalata.

TOMASONI®

Formaggi per tradizione dal 1955

Fkdesign

Crema del Piave®

Lo stracchino genuino per una buona alimentazione

La **Crema del Piave** è lo stracchino che più identifica la gamma di formaggi freschi del Caseificio Tomasoni.
Un formaggio tenero dal sapore delicato e fresco di latte, ricco di tanti elementi benèfici. Contiene **proteine nobili e minerali**, come il **calcio**, ad esempio, importante alleato anti-osteoporosi, ma non mancano anche le **vitamine A e D**, utili per rinforzare il nostro sistema immunitario e regolare la risposta infiammatoria del nostro organismo. Secondo recenti studi, la presenza del triptofano nei latticini stimola la produzione di **serotonina**, **vitamina B2** e **zinco** che influiscono positivamente sul sistema nervoso.
Caseificio Tomasoni, azienda lattiero-casearia di Breda di Piave (TV), seleziona dal 1955 esclusivamente latte veneto proveniente da allevamenti situati a meno di 40 chilometri dallo stabilimento.

Tutti i **formaggi Tomasoni** sono il risultato di una filiera corta e controllata, sinonimo di alta qualità. Ancora oggi, dopo 60 anni, alcuni processi produttivi vengono fatti a mano: dal controllo della rottura della cagliata, al posizionamento delle forme, fino all'incarto degli stracchini, confezionati a mano, uno a uno. In questo modo, si salvaguarda **tutta la genuinità del latte e delle sue componenti benefiche.**

Tomasoni

seguici su:

L'azienda fondata da Primo Tomasoni nel 1955 è gestita attualmente dai figli Moreno, Nicoletta e Paola. L'innovazione e la qualità sono i valori portanti che hanno contraddistinto l'azienda veneta negli anni proponendo una ricca gamma di prodotti che hanno saputo conquistare il consumatore, come la Casatella Trevigiana, la Crema del Piave e il Pannarello.

Caseificio Tomasoni
via Bovon, 3 - 31030 Breda di Piave TV

www.caseificiotomasoni.it

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Lasagna infinita
con ragù di coniglio, terra di olive e besciamella al sedano rapa

chef Theo Penati

Theo Penati ha sempre avuto una grande passione per la ristorazione, contribuendo con la sua inventiva allo sviluppo delle aziende di famiglia. La sua è una ricerca continua, iniziata durante gli anni di formazione tra Londra e Tokyo, dove ha svolto continui approfondimenti sul modo di trattare le materie prime. Dai progetti per l'ecosostenibilità, all'attenzione per la cucina come alleata del benessere psicofisico, passando per il progetto di valorizzazione dei piatti brianzoli, il suo lavoro parte dalla tradizione per arrivare a un'innovazione illuminata.

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO: LA SFOGLIA

1

PER L'IMPASTO
Per la pasta sfoglia gialla, unite le due farine con un pizzico di sale, versatele sul tavolo, create una "montagna". Scavate nel centro con la mano e versate le uova precedentemente sbattute e impastate fino a raggiungere una consistenza liscia. Impellicolate e fate riposare in frigo per almeno 1h. Ripetete le operazioni con la farina integrale.

Stendete i due impasti, quindi stendeteli in sfoglie dello spessore di un 1 cm e della lunghezza di 30 cm. Sovrapponete le sfoglie alternandole, paratele, mettetele sottovuoto e fate riposare in frigo per una notte.

2

Trascorso questo tempo, prendete il panetto, tagliate una fetta per il lato lungo e stendete la pasta dello spessore desiderato.

3

Cuocete quindi in acqua salata e ungete con un filo d'olio in attesa di condire con il ragù.

RIPIENO

BESCIAMELLA AL SEDANO RAPA

4

Preparate per prima cosa la purea di sedano rapa. Riempite una pentola di acqua e portate a ebollizione, salate e aggiungete 0,5 l di latte. Cuocete il sedano rapa precedentemente mondato e tagliato a pezzetti, quindi frullate fino a ottenere una purea: non preoccupatevi se sembra troppo densa, andrà aggiunta alla besciamella che, nel caso fosse troppo corposa, potrete ammorbidire con del latte.
Sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete la farina e 1 l di latte in ebollizione, quindi mescolate continuamente con la frusta per non fare attaccare al fondo. Aggiungete la purea di sedano rapa e aggiustate di sale, quindi spolverate con la noce moscata.

2 ORE
+ TEMPO DI RIPOSO

RICETTA PER ESPERTI

INGREDIENTI

*PER PASTA SFOGLIA GIALLA:
- tuorlo pastorizzato **½ l**
- farina di semola **200 g**
- farina 00 **450 g**
- sale **1 pizzico**

PER PASTA SFOGLIA INTEGRALE
- tuorlo pastorizzato **½ l**
- farina integrale **200 g**
- sale **1 pizzico**

PER BESCIAMELLA AL SEDANO RAPA:
- latte intero **1,5 l**
- farina 00 **60 g**
- burro **60 g**
- sedano rapa **900 g**
- Noce moscata

PER TERRA DI OLIVE
- olive taggiasche denocciolate **200 g**

RAGÙ DI CONIGLIO
- coniglio (disossato e passato al tritacarne) **1**
- carota **1**
- cipolla **1**
- coste di sedano **2**
- scalogno **3**
- vino bianco
- pepe in grani
- ginepro
- alloro
- rosmarino
- timo
- salvia
- olio
- brodo vegetale

CONTINUA...

TERRA DI OLIVE

5

Stendete le olive in una teglia ricoperta di cartaforno ed infornatele nel forno preriscaldato a 200°C per una notte. La mattina seguente tiratele fuori dal forno, lasciatele raffreddare e tritatele con un robot da cucina. Per ottenere l'effetto "terra" frullatele a intermittenza con la funzione pulse.

RAGÙ DI CONIGLIO

6

Tritate le verdure finemente e soffriggetele con l'alloro; quando saranno ben dorate aggiungete la carne, salate e fate rosolare bene. Sfumate con il vino e, una volta evaporato, coprite con brodo vegetale (in assenza di brodo anche l'acqua andrà bene). Cuocete a fuoco medio/basso fino a che la carne non diventerà morbida e succosa. A cottura ultimata riponete il ragù in un recipiente, mettete gli aromi in un sacchettino di garza e riponetelo nel ragù, quindi lasciate raffreddare.

COMPOSIZIONE DELLA LASAGNA

7

Alternate gli strati di pasta al ragù e alla besciamella, cospargete con la terra di olive.

8

Affinché gli aromi si trasferiscano in maniera ottimale e per evitare di conferire sapore amaro, meglio non cuocere gli aromi a lungo, ma lasciarli in infusione

Friggete delle fettine di sedano rapa e adagiatele sopra alla porzione di lasagna, per conferire un po' di croccantezza.

Tecniche in cucina

L'affumicatura DEL PESCE

Sembra una tecnica complessa, da chef esperti, ma l'affumicatura si può fare anche a casa. Ecco una guida per cimentarsi con la trota

di **Marco Carrara**

1

Posizionate sul piano medio del forno una teglia con del ghiaccio, fondamentale per tenere la temperatura del pesce a un massimo di 20° C ideale per l'affumicatura a freddo.

2

Mettete sulla griglia il pesce lavato e asciugato dopo averlo fatto marinare per 10 ore circa e posizionatelo nel forno spento sopra il ghiaccio.

3

Mettete nel frattempo una pentola sul fornello e scaldate per qualche minuto gli aromi secchi (foglie di alloro, foglie di salvia, rosmarino, buccia d'aglio, origano). Prendete quindi un foglio di carta, ponetelo nella pentola e dategli fuoco: aiuterà così a far ardere le erbe.

4

Fate bruciare gli aromi per circa un minuto, quindi soffocate la fiamma con un coperchio

5

Spenta la fiamma, togliete il coperchio e mettete la pentola fumante nel forno, chiudendolo velocemente. Tenete la pentola nel forno per circa 1 ora. Ripetete questo passaggio almeno 3 volte nell'arco di 4 ore.

6

Trascorse le 4 ore, il processo di affumicatura sarà completato e il pesce è pronto per essere consumato o conservato in un recipiente ermetico in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

Trota affumicata a freddo

MEDIA | 14 ORE | 10 ORE | 4 ORE AFFUMICATURA

ingredienti per 4 persone

trota salmonata **2 filetti** - sale grosso **600 g** - zucchero di canna **300 g** - aneto **20 g** - pepe nero **5 g** - aromi secchi (foglie di alloro, foglie di salvia, rosmarino, buccia d'aglio, origano) **200 g** - ghiaccio **2 kg**

Preparate una miscela di sale e zucchero e stendetene la metà su un piatto. Adagiatevi i filetti di trota ben puliti e aromatizzati con l'aneto e il pepe, quindi ricopriteli con l'altra metà della miscela. Fateli marinare in frigorifero per circa 10 ore fino a quando il pesce sarà disidratato e "cotto". Passato il tempo della marinatura, lavate accuratamente i filetti di trota e asciugateli con carta assorbente.
Utilizzate il forno come camera di affumicatura: disponete sulla griglia più in alto i 2 filetti di trota con la pelle rivolta verso il basso e sul piano intermedio ponete una teglia con del ghiaccio.
Nel ripiano più basso riponete una padella con un terzo delle erbe secche e aggiungete della carta non trattata, quindi dategli fuoco. Appena le erbe inizieranno ad ardere smorzate la fiamma coprendola con un coperchio. Adagiate quindi la padella fumante senza coperchio sul ripiano più basso del forno, chiudendo velocemente lo sportello per dare inizio al processo di affumicatura.
Togliete la padella dal forno dopo 1 ora e rinnovate il procedimento di bruciatura delle erbe aromatiche, smorzando il fuoco con il coperchio e inserendo nuovamente la padella nel forno.
Ripetete quest'ultimo passaggio almeno 3 volte nell'arco di 4 ore, facendo attenzione che il ghiaccio della teglia del ripiano intermedio non si sciolga.

MENU A 15 EURO

+gusto -spesa

PIATTI GUSTOSI, DALLE ZUPPE AI DOLCI, CON INGREDIENTI CHE PIACCIONO AL SALVADANAIO!

€ 5,00

Acquacotta

con erbe di campo

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

pane **8 fette** - pomodori **4** - carote **2** - cipolla **1** - erbe di campo (borragine, crescione, cicoria) **300 g** - uova **4** - aglio - peperoncino - sedano - basilico - olio e.v.o. - sale

Mondate la cipolla, il sedano e le carote, quindi tagliateli a fette sottili. Lavate e sbollentate i pomodori, quindi privateli della buccia e tagliateli a tocchetti. Pulite le erbe di campo, privatele delle foglie più esterne e sciacquatele, quindi sbollentatele per 3-4 minuti in abbondante acqua e poi sgocciolatele.

Fate imbiondire uno spicchio d'aglio sbucciato e leggermente schiacciato in una padella con 4 cucchiai di olio, quindi aggiungete tutte le verdure precedentemente preparate, aggiungete le foglioline di basilico e un peperoncino. Salate e lasciare insaporire il tutto annaffiando con ½ litro di acqua per circa 20 minuti.

Sgusciate le uova nella padella facendo attenzione a non rompere il tuorlo, quindi salatele ed eliminate l'aglio e il peperoncino. Quando gli albumi avranno iniziato a rapprendersi, togliete le uova dalla padella con l'aiuto di un mestolo e fatele riposare al caldo.

Tagliate le fette di pane e disponetele in alcuni piatti fondi, quindi versateci sopra la zuppa e ponete l'uovo al centro del piatto. Aggiungete un filo d'olio a crudo e arricchite con una spolverata di pecorino prima di servire.

Tartiflette

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

€ 6,00

ingredienti per 4 persone

patate **700 g** - formaggio Reblochon **400 g** (o in alternativa un formaggio grasso, dalla pasta molle e un gusto non troppo forte) - pancetta a cubetti **150 g** - cipolle **2** - vino bianco **100 ml** - panna liquida fresca **50 ml** - burro - sale e pepe

Lavate le patate e fatele cuocere in abbondante acqua bollente per circa 15 minuti, poi scolatele. Mondate e tagliate a fette sottili le cipolle.
Sciogliete a fuoco basso una noce di burro in un'ampia padella antiaderente e aggiungete le cipolle e i cubetti di pancetta. Quando la pancetta è ben dorata, sfumatela con il vino bianco e proseguite la cottura fino a rendere la cipolla morbida. Regolate di sale e insaporite con un pizzico di pepe.
Sbucciate le patate e tagliatele a fette. Prendete il *reblochon* e tagliatelo a spicchi, poi fatelo sciogliere a bagnomaria aggiungendo la panna liquida. Imburrate una teglia e riempite la base formando uno strato di patate, su cui verserete il composto a base di cipolla e pancetta. Aggiungete la fonduta di *reblochon* e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti. Sfornate e servite la *tartiflette* ben calda.

Per rendere la *tartiflette* vegetariana, basta sostituire la pancetta con dei funghi.

Palline al cocco

con crema di nocciole

FACILE | 15 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 15 MIN | 0 MIN

€ 4,00

ingredienti per 4 persone

ricotta **200 g** - zucchero semolato **5 cucchiai**
farina di cocco **200 g** - cacao amaro **25 g** - crema di nocciole **3 cucchiai**

Versate la ricotta in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero e con una forchetta mescolate bene. Versate poco per volta la farina di cocco e lavorate a crema il tutto fino a ottenere un composto asciutto e omogeneo. Spolverate con il cacao amaro e incorporatelo all'impasto.
Prelevate con un cucchiaio una piccola quantità di impasto e create una pallina facendola roteare su un tagliere con il palmo delle mani. Create un incavo al centro della pallina e riempitelo con la crema alla nocciola, quindi sigillate e ruotate nuovamente la pallina affinché raggiunga la forma sferica.
Versate in un piatto la farina di cocco e passateci dentro la pallina più volte. Conservate in frigorifero per 2 ore prima di servire.

Per ottenere un contrasto cromatico a tavola, provate anche la versione bianca di queste gustose palline: basta sostituire la crema alle nocciole con quella al cioccolato bianco e utilizzare la farina di nocciole per ricoprire lo strato esterno delle palline

Eccellenze tricolori

di Silvio Carini

Quadrato, pratico, buono! Cioccolato tedesco? No, antico e apprezzato formaggio siciliano: il Ragusano DOP

Partiamo dalla sua forma, sicuramente distintiva, perché questo antico e nobile formaggio vaccino a pasta filata, prodotto sui monti Iblei tra le province di Ragusa e Siracusa, ha la forma di un parallelepipedo, un vero e proprio mattone a base quadrata, di colore giallo dorato o paglierino tendente al marrone, dal peso variabile fra i 12 e i 16 kg e dalla lunghezza di circa mezzo metro.

Non c'è da stupirsi che in loco il formaggio venisse chiamato "Scaluni", ovvero scalino...

Ragusano DOP, come si ottiene

Periodo: tra novembre e maggio

Tipo di latte: vacca di razza modicana

Temperatura acqua filatura: 60°-70°

Tipo di salatura: immersione in salamoia

Sale: non superiore al 6%

Componente grassa: circa il 40%

Durante la stagionatura, che può protrarsi dai 3 ai 12 mesi e oltre, le forme vengono legate a due a due con delle funi e appese a cavallo di travi di legno. Da qui l'antico e ormai dismesso nome di "caciocavallo ragusano". La pasta è compatta, di colore bianco tendente al giallo paglierino, mentre la crosta, gialla dorata, è liscia e sottile. Il sapore è decisamente gustoso, dolce vanigliato, delicato, poco piccante nei primi mesi di stagionatura e tendente al piccante e al saporito con sentore di mandorla a stagionatura avanzata, rendendosi particolarmente adatto, in questo caso, alla grattugia.

Il Ragusano DOP è molto utilizzato nella preparazione dei piatti tipici della gastronomia siciliana, sulla pasta al forno ad esempio, oppure servito "all'Argentiera", cioè ripassato in padella con olio, aglio, origano e una punta di aceto.

In Vino Veritas

VERNACCIA DI SERRAPETRONA DOCG

Un vino diverso e anticonvenzionale. Antico e nel contempo modernamente fuori dagli schemi e dalle normali categorie. Dalla provincia di Macerata nelle Marche, ecco a voi questo vino da scoprire

Se prendiamo in considerazione ognuna delle sue caratteristiche, questo è un vino che **non finisce di stupire**: è rosso (e vabbè, che originalità...), è spumante (e i rossi spumanti non sono tanti), ma è anche passito e fa ben **tre diverse fermentazioni** (e in questo è unico). Sì, perché questa Vernaccia nera, diversamente da quella toscana di San Gimignano e da quella sarda di Oristano che sono bianche, ha punti di contatto con la Grenache francese o la Garnacha spagnola, quindi con il Tocai rosso e il Cannonau. Complicato? Sì, ma la vera complicazione arriva con la vinificazione: il 40-50% delle uve non viene vinificato subito dopo la vendemmia, ma lasciato appassire su graticci e aggiunto al primo vino a Gennaio, innescando così una seconda e lenta fermentazione. Per non farsi mancare nulla, l'abbiamo detto, il vino viene poi spumantizzato in autoclave o in bottiglia, avviando quindi, con aggiunta di zuccheri e lieviti, la terza fermentazione.
Prodotto nella provincia di Macerata, sulle colline preappenniniche su cui si erge il borgo medievale di Serrapetrona, questa DOCG, creata nel 2004 e da non confondere con la DOC che è un rosso fermo, prevede due tipologie di vino spumante: il dolce e il brut. Se il primo è il complemento ideale di piccola pasticceria secca e crostate, la versione secca si presta ad essere abbinata a formaggi piccanti e semiduri, a salumi come il ciauscolo oltre che a carni bollite con salse e mostarde.
La Vernaccia di Serrapetrona DOCG ha **una profumazione leggermente vinosa, con evidenti note di frutta rossa matura (tendente spesso alla confettura) e un sottofondo finemente speziato. Amarena (confettura), fragola, melograno e leggera speziatura, gusto persistente e finale piacevolmente amarognolo**. Il colore è rubino tendente al granato con perlage sottile e abbastanza persistente. Insomma un vino dalla lunga storia, amato da Veronelli e Soldati, che vale la pena di conoscere per fare bella figura con gli amici , ma soprattutto di degustare (fresco intorno ai 12°) per le sue caratteristiche uniche. Salute!

♥ **Perfetto con**
Formaggi piccanti semiduri

♥ **Ideale con**
Salumi tipo ciauscolo

♥ **Si sposa con**
Carni bollite con salse e mostarde

Vernaccia di Serrapetrona DOCG Dolce

Uve: Vernaccia nera 100%
Regione: Località Cese, Località Colli
Gradazione: 15%
Colore: Colore rosso rubino vivace.
Profumo: Profumi da aromi primari tipici del vitigno
Gusto: molto corposo, sapido, rotondo fino al dolce, morbido e lungo, dal retrogusto gradevolmente amarognolo
Temperatura di servizio: 8° - 10° C

VERNACCIA DI SERRAPETRONA D.O.C.G. SECCA
Una bollicina elegante, dai profumi freschi e speziati, bilanciato e di buona persistenza. Perfetto da aperitivo, degustato con formaggi più o meno stagionati, con affettati, particolarmente indicato è il ciauscolo. Ottimo compagno da tutto pasto con primi ricchi di condimento e sapore o con carni di agnello o maiale, coniglio in porchetta, baccalà, fritture.

VERNACCIA DI SERRAPETRONA D.O.C.G.
Vino Spumante di Qualità a Denominazione di Origine Controllata e Garantita. Sapore pieno, buona struttura e lunga persistenza con note minerali, che caratterizzano questo vino.

Tagliatelle al caffè

FACILE | 12 MIN | 5 MIN | 7 MIN

ingredienti per 4 persone
tagliatelle fresche all'uovo **400 g** - caffè in polvere **10 g** - burro **70 g** - pecorino romano **150 g** - salvia - sale e pepe

Versate l'acqua in una pentola e fate bollire.
Sciogliete il burro in padella con la salvia. Quando l'acqua bolle, salatela e gettatevi le tagliatelle, cuocendo per 3-4 minuti. In alternativa, potete preparare da soli la pasta fresca all'uovo, setacciando le farine con la polvere di caffè.
Estraete la salvia dalla padella e scolateci le tagliatelle. Mantecate per 2 minuti aggiungendo il pecorino e il pepe, spegnete il fuoco e spolverizzate con la polvere di caffè, lasciando riposare le tagliatelle per circa 30 secondi prima di servirle.

Filetto di manzo al caffè

FACILE | 30 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
manzo **800 gr** - chicchi di caffè tostati **3 cucchiai** - pepe nero in grani **1 cucchiaio** - zucchero **1 cucchiaino** - peperoncino - olio e.v.o. - sale grosso

Pestate grossolanamente i chicchi di caffè, il pepe nero, lo zucchero e il peperoncino. Mescolate e utilizzate il trito per massaggiare la carne, avendo cura di insaporirla per bene, quindi disponetela in un piatto e avvolgetela nella pellicola. Lasciate riposare in frigo per 30 minuti. Versate un filo d'olio in un tegame antiaderente e rosolate la carne a fiamma bassa, girandola di tanto in tanto per far cuocere allo stesso modo entrambi i lati. Dopo 5 minuti, aggiungete il sale grosso, quindi sfumate con del vino bianco lasciando cuocere per altri 10 minuti.
Spegnete il fuoco e lasciate riposare la carne per un paio di minuti, in modo da farle assorbire le spezie e il liquido di cottura, quindi tagliate a fette e servite il filetto di manzo al caffè.

Hai mai

provato con il caffè

CALDO, INEBRIANTE, ENERGIZZANTE: UN PICCOLO E PREZIOSO RITO, DA ASSAPORARE DA SOLI O CONDIVIDENDOLO NEL CORSO DELLA GIORNATA. EPPURE QUESTA BEVANDA PUÒ RISCOPRIRSI INGREDIENTE CURIOSO E GUSTOSO PER TANTE DIVERSE RICETTE…

È la **sveglia irrinunciabile di ogni mattina**, il tonico che non può mancare al lavoro. Il caffè è di gran lunga la bevanda preferita da noi italiani.

I **suoi benefici sono noti**: se assunto in quantità moderate (3/4 tazzine al giorno), riduce il rischio di ipertensione ed è un toccasana contro stress e fatica. Ricco di antiossidanti, stimola il sistema nervoso, mantenendo su livelli alti riflessi e concentrazione.

Oltre a essere bevuto, il caffè può rivelarsi un **ingrediente sorprendente in cucina**: spezia originale per un primo piatto sfizioso, condimento dal sapore deciso per un piatto di carne ed elemento insostituibile per un dolce goloso. Ecco come utilizzare il caffè in 4 ricette che vanno dal primo al dolce.

Il tiramisù è un dolce al cucchiaio dalle origini povere. Nasce infatti ispirandosi alla colazione contadina, quella fatta con un tuorlo d'uovo sbattuto con lo zucchero, in cui inzuppare i savoiardi da dare ai bambini

Tiramisù con ricotta

FACILE | 40 MIN | 40 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
biscotti savoiardi **350 g** - ricotta fresca **300 g** - uova **4** - caffè **5 tazzine** - zucchero semolato **80 g** - cacao amaro in polvere - marsala - zucchero a velo **40 g**

Preparate 5 tazzine di caffè zuccherate. Immergete nel caffè tiepido i savoiardi e disponeteli in una teglia. Versate in un recipiente la ricotta fresca, unite lo zucchero semolato e iniziate a lavorarli. Sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi. Aggiungete i tuorli nell'impasto di ricotta e lavorateli con una frusta elettrica fino ad ottenere una crema omogenea.
Montate a neve gli albumi e lo zucchero a velo, quindi uniteli alla crema di ricotta e aggiungete un cucchiaino di Marsala, continuando a lavorare con la frusta elettrica per 2 minuti.
Ricoprite i savoiardi nella teglia con una dose generosa di crema di ricotta, quindi inzuppate nel caffè gli altri savoiardi e disponeteli sul primo strato di savoiardi e crema. Ripetere l'operazione fino a riempire l'intera teglia. Coprite il tiramisù con la pellicola e mettetelo in frigorifero per 3 ore. Prima di servirlo, spolverizzatelo con il cacao amaro.

NUOVO!

Uguali e diverse: le focacce

l'Italia in TAVOLA

Vera e propria icona dello *street food* tricolore, la focaccia è l'ideale per deliziosi aperitivi o come alternativa al pane durante i pasti, senza contare la sua duttilità come salva-pranzo. Eccola in tre varianti nostrane

Con i pomodori

La barese

FACILE - 70 MIN + TEMPO DI RIPOSO - 50 MIN - 20 MIN

ingredienti **per 4 persone**

farina 00 **300 g** - semola rimacinata **200 g** - acqua tiepida **350 ml** - lievito di birra **6 g** - patata **1** - olio e.v.o. **2 cucchiai** - pomodori d'inverno o da penda **200 g** - origano - sale - zucchero

Sciacquate e lessate la patata per circa 30 minuti. Nel frattempo sciogliete il lievito in 60 ml di acqua tiepida insieme allo zucchero. Versate in una *boule* la farina e la semola e iniziate a mescolare. Pelate la patata e schiacciatela, quindi aggiungetela nella boule con le farine assieme al lievito sciolto e alla restante acqua. Salate, aggiungete l'olio e iniziate a lavorare l'impasto.

Formate una palla con l'impasto lavorato e lasciatela riposare per almeno 1 ora. Preparate la teglia ungendola con olio e stendetevi dentro l'impasto, facendolo aderire ai bordi attraverso una lieve pressione con i polpastrelli delle dita, in modo da coprire interamente la teglia fino alle estremità.

Tagliate i pomodori in 4 parti e disponeteli sull'impasto, quindi condite con origano e sale, e lasciate cuocere in forno a 220°C per 20 minuti. Servite la vostra focaccia tiepida oppure lasciatela raffreddare.

Fugassa
La genovese

FACILE | 40 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 20 MIN | 20 MIN

Potete unire all'impasto lievitato 200 g di olive taggiasche spezzettate o cospargere la focaccia, prima di cuocerla, con 2 cipolle affettate

ingredienti per 4 persone

farina 00 **200 g** - farina manitoba **300 g** - lievito di birra **5 g** - acqua **300 ml** - malto **10 g** - olio e.v.o. - sale

Versate in una ciotola la farina 00 e la farina manitoba e mescolate. Sciogliete in 100 ml di acqua il lievito di birra, il malto e 5 cucchiai delle farine mescolate e componete un panetto. Copritelo con un canovaccio e fatelo lievitare per 1 ora. Impastate il panetto con il mix di farine rimasto aggiungendo 150 ml di acqua, l'olio e il sale.
Incidete a croce il panetto, copritelo e lasciate lievitare per 30 minuti. Ancora, lavoratelo per 2 minuti circa e fatelo lievitare per altri 15 minuti.
Stendete il panetto su un tavolo da lavoro infarinato e lavoratelo con un mattarello per ridurre lo spessore. Spolverizzate con la farina e lasciate riposare. Oliate una placca e adagiatevi dentro l'impasto. In un recipiente versate poca acqua, un filo d'olio e il sale, mescolando per realizzare un'emulsione. Formate tante fossette sulla superficie della pasta, quindi spennellate con l'emulsione. Lasciate in posa per 20 minuti e poi cuocete in forno a 230°C per 20 minuti.

Ciaccia La toscana

FACILE | 50 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

farina 0 **250 g** - farina 00 **250 g -** acqua tiepida **350 ml** - lievito di birra fresco **6 g** - olio e.v.o. - zucchero - rosmarino - sale - pepe - sale grosso

Versate in una *boule* la farina 0 e quella 00 e miscelatele. Nel frattempo, sciogliete il lievito di birra in mezzo bicchiere d'acqua, quindi versatelo al centro della farina disposta a fontana, insieme all'olio, a un cucchiaino di zucchero, a poco sale e a un altro mezzo bicchiere d'acqua.
Mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo. Ungetelo con un filo d'olio, poi copritelo con un panno e lasciate riposare per 1 ora.
Ungete una teglia e adagiatevi l'impasto lievitato. Stendete per bene la pasta e fate lievitare 20 minuti, spolverizzando con la farina. Riprendete la teglia ed esercitate una leggera pressione con i polpastrelli su tutto l'impasto.
Miscelate acqua tiepida, un filo di olio e.v.o. e il sale per realizzare un'emulsione con cui spennellare la focaccia, quindi lasciate lievitare 20 minuti. Preriscaldate il forno statico a 180°C e infornate per 30 minuti. Sfornate e cospargete con del sale grosso, un filo di olio e condite a piacere con pepe e rosmarino.

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Pasta biscotto

(Pasta biscuit o Swiss roll)

FACILE | 25 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 15 MIN | 10 MIN

INGREDIENTI
- uova **4**
- farina 0 **100 g**
- zucchero semolato **120 g**
- buccia grattugiata di **1 limone**
- vaniglia **1 bacca**
- confettura di lamponi **400 g**

1) **Rompete** le uova e dividete i tuorli dagli albumi. Montate con l'aiuto delle fruste elettriche i tuorli con 60 g di zucchero semolato, la scorza grattugiata di un limone e i semi della bacca di vaniglia fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

2) **Setacciate** la farina e incorporatela lentamente utilizzando una spatola sempre dal basso verso l'alto, fino a ottenere un impasto cremoso e liscio. Montate gli albumi a neve ferma con lo zucchero restante.

3) **Incorporate** gli albumi con un movimento dal basso verso l'alto aiutandovi con una spatola per evitare di smontare il composto.

4) **Disponete** un foglio di cartaforno su una teglia rettangolare e versate l'impasto, stendendolo con una spatola.

5) **Cuocete** l'impasto per 8 minuti a 180°C. La pasta biscotto deve risultare dorata sulla superficie.

6) **Sfornate** e adagiate la pasta biscotto con la sua cartaforno su un canovaccio pulito. Spolverizzate la superficie con dello zucchero semolato.

7) **Arrotolate** la pasta biscotto ancora calda, aiutandovi con la con cartaforno e il canovaccio.

8) **Lasciate** raffreddare a temperatura ambiente. Una volta freddo, aprite il rotolo e spalmate la confettura di lamponi sulla superficie della pasta biscotto, arrotolate di nuovo il dolce e fatelo riposare per almeno 1 ora.

Ora che vi siete esercitati con la pasta biscotto, potete cimentarvi in questo dolce dalle origini inglesi!

PASTICCERIA

TRIFLE AI LAMPONI CON ROTOLO DI CONFETTURA, PANNA MONTATA E MASCARPONE

MEDIA | 20 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 10 persone

per la gelatina con i lamponi

lamponi freschi **400 g**
gelatina **16 fogli**
sciroppo di lamponi **150 ml**
zucchero semolato **4 cucchiai**
acqua **500 ml**

per la crema mascarpone e panna

mascarpone **500 g**
panna fresca **200 ml**
zucchero a velo **50 g**

per l'assemblaggio del dolce

rotolo di pasta biscotto farcito (procedimento illustrato a p.84)
lamponi **100 g**
cioccolato fondente

Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Intanto portate a ebollizione in una casseruola lo sciroppo di lamponi con lo zucchero semolato e l'acqua.

Prendete la gelatina, strizzatela e aggiungetela, spegnete il fuoco e mescolate fino a quando sarà sciolta. Versatela all'interno della ciotola trasparente, unite i lamponi e lasciate in frigorifero per almeno 45 minuti.

per la crema di mascarpone e panna

Amalgamate il mascarpone con lo zucchero a velo, montate la panna fresca e unitela al mascarpone. Conservate la crema in frigorifero.

per l'assemblaggio del dolce

Prendete il rotolo di pasta biscotto farcito e tagliatelo a fette.

Posizionate le girelle prima nella parte esterna della ciotola per poi continuare all'interno. Mettete il dolce in frigorifero per almeno 30 minuti.

Estraete il dolce dal frigorifero e versate sulla base di sciroppo di lamponi, zucchero e gelatina la crema al mascarpone e panna. Grattate abbondante cioccolato fondente e decorate con i lamponi freschi.

Swiss roll, il dolce chiamato anche girella, rotolo o rotolo svizzero, è particolare perché preparato con un soffice Pan di Spagna rettangolare che avvolge una farcitura a base di crema o confettura. Una volta tagliato, l'interno presenta una spirale con un'alternanza tra farcitura e Pan di Spagna

Il termine *Naked Cake* tradotto letteralmente dall'inglese significa "torte nude", ovvero quelle torte prive di ogni tipo di glassa e copertura. Sono un piacere per il palato e per gli occhi, grazie alla per la precisione con cui è realizzato ogni strato

NAKED CAKE AL CIOCCOLATO E LAMPONI

L'ingrediente che accomuna questi due dolci così scenografici è rappresentato dai lamponi, frutti di bosco che vantano una buona quantità di vitamine, in particolare vitamina A, B, C, E. Sono composti per l'80% da acqua: sono drenanti, rinfrescanti e depurativi.

MEDIA | 70 MIN + TEMPO DI RIPOSO | 60 MIN | 10 MIN

ingredienti per 10 persone

per la pasta biscotto al cacao (dosi per 3 basi)

farina **240 g**
uova **15**
zucchero semolato **390 g**
cacao amaro **90 g**
scorza grattugiata di **3 limoni**
vaniglia **3 bacche**

per la crema al cioccolato

mascarpone **500 g**
panna fresca **250 ml**
cioccolato fondente **200 g**

per l'assemblaggio della torta

lamponi **250 g**

PASTA BISCOTTO
la ricetta illustrata a pag. 84

per la pasta biscotto al cacao

Preparate la pasta biscotto come indicato nello step 1 della Scuola di Cucina a pag. 84, aggiungendo infine poco alla volta il cacao amaro setacciato.

Aggiungete infine gli albumi montati a neve ferma con lo zucchero restante.

Versate l'impasto, stendendolo con una spatola, su un foglio di cartaforno in una teglia rotonda di 20-22 cm di diametro. Cuocete l'impasto per 8 minuti a 180°C.

Sfornate e adagiate la pasta biscotto al cacao con la sua cartaforno su un canovaccio pulito. Spolverizzate la superficie con dello zucchero semolato e lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

Ripetere questo procedimento per le altre due basi che comporranno gli strati di torta.

per la crema al cioccolato

Versate il mascarpone in una ciotola e amalgamatelo con il cioccolato fondente fuso. Montate la panna fresca e unitela al composto.

Mescolate fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Conservate la crema in frigorifero fino al momento di farcire la torta.

per l'assemblaggio della torta

Adagiate la base della torta su un piatto da portata e con la *sac à poche* coprite la superficie di riccioli di crema al cioccolato, alternandoli ai lamponi freschi come se fossero una scacchiera. Coprite con la seconda base e ripetete l'operazione.

Terminate il dolce adagiando la terza base e decorando la superficie come l'interno degli strati, con crema al cioccolato e lamponi.

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

di Carina Sprinci
@andaratuttoinpanza

LA VUOI UNA MELA?

A FORMA DI ROSA, DOLCE E CROCCANTE: LA MELA DI BIANCANEVE RACCONTATA IN QUESTE RICETTE DA PREPARARE CON I PIÙ PICCOLI

MELA DI BIANCANEVE

FACILE - 35 MIN - 10 MIN - 25 MIN

ingredienti per 4 persone
mele rosse **4** - marmellata di ciliegie **4 cucchiai** - noci **4** - zucchero a velo

Lavate le mele e togliete il torsolo senza bucare il fondo.
Disponete le mele in una teglia rivestita da cartaforno. Spaccate le noci, lasciando da parte 4 pezzi interi e altri 3 tritati. Mescolate la marmellata con le noci tritate e spennellate le mele, con un pennello da cucina.
Mettete le mele in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti, lasciate raffreddare e decorate con le noci rimaste e lo zucchero a velo.

ROSE DI MELA

MEDIA - 50 MIN - 15 MIN - 35 MIN

ingredienti per circa 10 pezzi
pasta sfoglia rettangolare **1 confezione** - mele rosse **2** - marmellata di mele **120 g** - uova **1 tuorlo** - burro **1 noce** - granella di pistacchi - zucchero a velo

Lavate le mele ed eliminate il picciolo. Tagliatele a metà, eliminate i semi e dividetele in fette sottili. Lessate in acqua bollente per 3-4 minuti.
Stendete la pasta sfoglia e tagliatela in quattro strisce uguali, da spalmare ognuna di marmellata. Spolverate con granella di pistacchio e adagiate le fette di mela sul bordo della striscia di pasta sfoglia, sovrapponendole leggermente.
Ripiegate il bordo di pasta sfoglia inferiore sulle mele e arrotolatela su se stessa dandole la forma di una rosa. Mettete le rose negli stampini per muffin imburrati e spennellate la parte superiore della rosa con tuorlo sbattuto.
Fate cuocere le rose in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti. Servitele con lo zucchero a velo.

MUFFIN MELA
E CANNELLA

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 12 muffin
farina 0 **375 g** - zucchero di canna **125 g** - uova **3** - olio di mais **125 ml** - yogurt **125 g** - lievito **1 bustina** - mela golden **2** - limone **1/2** - cannella - zucchero a velo

Sbucciate e tagliate a dadini le mele in una ciotola con cannella e succo di limone e mettete da parte.
Montate le uova e lo zucchero in una ciotola fino a che risulteranno belle spumose e schiarite. Aggiungete lo yogurt e l'olio, infine poco per volta la farina con lievito setacciati e mescolate bene fino da ottenere un composto fluido e senza grumi.
Versate l'impasto dentro agli stampi per muffin riempiendo il pirottino solo a metà, aggiungete la mela a pezzi e aggiungete altro impasto fino a coprire i pirottini.
Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. Vale sempre la prova stecchino per controllare la cottura. Sfornate, lasciate raffreddare e poi spolverate con lo zucchero a velo.

BISCOTTI
DI AVENA E MELE

MEDIA | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 30 biscotti
fiocchi d'avena **200 g** - farina di farro **150 g** - uovo **1** - tuorlo **1** - zucchero di canna **90 g** - olio di girasole **80 ml** - lievito **½ bustina** - semi di lino **4 cucchiaini** - mela **1** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - sale

Versate i fiocchi d'avena in una ciotola e unite la farina, i semi di lino, il lievito, lo zucchero, il sale e l'estratto di vaniglia.
Mescolate il tutto con un cucchiaio e aggiungete l'olio, le uova e la mela grattugiata. Lavorate con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Formate una pallina di 3 cm circa, e poi schiacciando formate un biscotto di 3 mm circa di spessore. Proseguite fino a terminare l'impasto.
Disponete i biscotti in una teglia ricoperta con cartaforno ben distanziati e infornate nel forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti, fino a quando saranno dorati. Una volta sfornati e lasciati raffreddare diventeranno più croccanti.

Gli indispensabili

BOLLITORE CORDLESS
Per preparare velocemente tè, tisane e tanto altro. Il bollitore cordless Termozeta ha una caraffa termoresistente dalla capacità da 1,5 litri, un'illuminazione blu a LED e una piastra riscaldante in acciaio INOX. In pochi istanti avrete acqua bollente per tutte le vostre preparazioni.

FRULLATORE A 2 VELOCITÀ
Frullatore Termozeta a due velocità, con lame in acciaio removibili per l'accuratezza delle operazioni di pulizia e un coperchio con foro per introdurre gli alimenti. Il bicchiere è in vetro e, quando non è posizionato correttamente, il sistema di sicurezza blocca il motore. Il frullatore ha una potenza di 300W e piedini antiscivolo.

SUCCO FRESCO
Lo spremiagrumi Termozeta, dotato di motore elettrico con funzionamento automatico a pressione, ha una caraffa con coperchio arancione; con un solo gesto si può scegliere tra caraffa o bicchiere per la raccolta del succo.

DORATURA PERFETTA
Ben 7 livelli di tostatura e la funzione di sicurezza per lo spegnimento automatico, il tostapane a pareti fredde permette di cuocere e preparare contemporaneamente due toast. A fine doratura, l'elettrodomestico emette un segnale sonoro.

Più intelligenti di un robot

L'ALLEATO IN CUCINA
COMPANION XL di Moulinex, dotato di 12 funzioni automatiche e una base extra large. Un robot che prepara e cucina tutto ciò che si desidera. La sua connessione bluetooth trasmette istantaneamente notifiche e messaggi a smartphone, PC e tablet. Versatile e comodo, ha una funzione di riconoscimento vocale. Incluso anche un ricettario con tante idee per provare nuovi piatti.

IL TRITA TUTTO
Sminuzza rapidamente tanti diversi alimenti, rendendosi un prezioso alleato in cucina. Il tritatutto Termozeta è comodo e maneggevole, anche grazie ai piedini antiscivolo, ed è facile da pulire: la ciotola da 350 ml è rimovibile e la lama in acciaio INOX.

IN PRIMO PIANO

BRINDISI D'ECCELLENZA PER IL 2021

Cantina di Soave, tra le principali e più qualificate realtà del panorama enologico italiano e internazionale, propone il suo spumante più celebre: il Maximilian I Müller Thurgau Durello. Uno spumante Brut ottenuto dalle eccellenti uve Müller Thurgau e Durella, vitigno autoctono situato nella zona collinare dei Monti Lessini, tra la provincia di Verona e di Vicenza. Dal caratteristico profumo floreale di biancospino e dal gusto aromatico di mela Golden e pesca gialla, il Maximilian I Müller Thurgau Durello di Cantina di Soave racchiude il sapore della terra da cui proviene, un suolo di origine vulcanica che gli conferisce note minerali e una freschezza agrumata con un finale piacevolmente sapido. Uno spumante ideale a tutto pasto, perfetto da sorseggiare come aperitivo abbinato a formaggi e salumi e, grazie al gusto secco e pieno, si presta ad accompagnare anche antipasti, primi piatti come risotti e carni bianche. Il Maximilian I Müller Thurgau Durello di Cantina di Soave, come tutti i Maximilian I, è spumantizzato garantendo una filiera sicura e controllata, dal vigneto alla bottiglia. Cantina di Soave, che detiene il marchio Maximilian I ormai da moltissimi anni, si posiziona tra le prime 10 aziende spumantistiche italiane e attualmente gestisce il 70% dei vigneti dell'area di produzione del Lessini Durello D.O.C.

BIOLOGICI DAGLI ANNI '70

Alce Nero propone prodotti per chi ama mangiare e vivere bene. Scegliere Alce Nero significa prendersi cura: di se stessi e dell'ambiente, attraverso alimenti preparati nel rispetto della sostenibilità, economica e sociale. I prodotti Alce Nero spaziano dalle farine ai biscotti, dalla pasta alle marmellate: sono buoni, per la salute nostra e del pianeta, perché provengono da un sistema agroalimentare fondato sul metodo biologico, rispettoso delle persone e delle risorse.

RAFFINATA MISCELA DI SPEZIE

Il liquore alle erbe di **Amaro Tosolino** è preparato secondo la ricetta del fondatore: sapori mediterranei in purissimo distillato d'uva. Equilibrato e complesso, dal sapore ricco e aromatico, con un retrogusto di arancia amara e un finale con note di spezie mediterranee dolci. Perfetto nella preparazione dei cocktail e per lo Spritz Med insieme a Ginger Ale, Prosecco e ghiaccio a cubetti. Dietro l'eccellenza di ogni prodotto c'è uno spirito autentico simbolo della tradizione delle distillerie Bepi Tosolini: materie prime selezionate d'eccellenza, alambicchi tradizionali a vapore o bagnomaria a conduzione manuale, botti pregiate per l'invecchiamento, passione e ricerca.

IL RE DELLE DOLOMITI

Il formaggio **Dolomitenkönig** di Mila è realizzato con solo latte 100% altoatesino senza OGM proveniente dai masi di montagna, con una media di 14 mucche per stalla. Dal gusto leggermente dolce e aromatico, con uno squisito sentore di noce che aumenta in base alla stagionatura, il Dolomitenkönig è uno dei più celebri e apprezzati formaggi Mila. La pasta, racchiusa da una crosta ruvida e compatta, è caratterizzata da fori della grandezza di una ciliegia o noce. La consistenza è compatta ma al contempo morbida e leggermente malleabile.

TENUI RIFLESSI DORATI

Il **Prosecco doc Rosé** millesimato 2019 della cantina **La Gioiosa** ricorda il melograno dai tenui riflessi rosati. È prodotto nelle aree ad alta vocazione viticola delle regioni nord orientali dell'Italia (Veneto e Friuli Venezia Giulia), con terreni marnosi di origine alluvionale ricchi di scheletro. Al naso è sottile e fresco, richiama sentori di piccoli frutti rossi. Note di rosa e melograno completano questo profilo aromatico elegante e intenso. Al palato si presenta setoso e pieno, creando un equilibrio molto piacevole tra le note fruttate e quelle floreali. Ottimo per l'aperitivo, ideale con stuzzichini e primi piatti della cucina mediterranea

UVE PREGIATE FRESCHE DI VENDEMMIA

La Most, l'acquavite da mosto d'uva di Camel Distillerie, nasce dalla pigiatura di uve pregiate ancora fresche di vendemmia. Gli acini, con la loro polpa profumata e zuccherina, si trasformano in mosto distillato secondo il Metodo Tosolini, con alambicchi Charente a vapore (doppia distillazione). Dal bouquet aromatico con sentori di fiori, la Most ha origine dai più rari e preziosi vitigni friulani. La bottiglia del Most, dalla forma a calice rovesciato è il marchio di fabbrica della distilleria Tosolini, inconfondibile e preziosa. Ha un gusto molto elegante, con spiccate note floreali e di frutta a bacca rossa. Avvolgente e delicata al palato, vellutata sul finale, la morbidezza della Most e il suo gusto ricco e pieno si sprigionano al primo sorso.

Cotto e mangiato TV

Un nuovo anno in cucina!

Anno nuovo, ricette ancora più nuove. Il 2021 inizia all'insegna del gusto con *Cotto e mangiato* e con ***Cotto e mangiato - Il menù***. **Dal lunedì al venerdì** la rubrica all'interno dell'edizione delle **12.25** di **Studio Aperto** vi aspetta con un'idea nuova al giorno da sperimentare ai fornelli, per pranzi e cene a prova di chef. **Tutto è pronto invece per la finalissima della terza borsa di studio firmata *Cotto e mangiato*. Venerdì 8 gennaio**, alle **12** circa all'interno di ***Cotto e mangiato - Il menù***, sarà decretato il giovane chef vincitore del riconoscimento di 3000 euro in gettoni d'oro da utilizzare per la sua formazione. Un traguardo per lui ma anche per la trasmissione che nonostante le difficoltà e gli impedimenti dovuti alla pandemia, anche nel 2020 è riuscita ad assegnare questo premio significativo. La formazione dei giovani chef infatti è particolarmente cara al programma di Italia 1 che fin dall'esordio ha dato spazio ai ragazzi delle scuole alberghiere, agli chef di domani. **Nicole Mazzoleni**, **Paola Villa**, **Sara Maver** (Istituto San Pellegrino), **Pierpaolo Tromboni** (Istituto Cipriani di Adria) e **Francesca Pellegrino** (Istituto Virtuoso di Salerno) sono i finalisti di questa edizione a distanza. Per ragioni di sicurezza le fasi iniziali si sono svolte sui social, le semifinali invece in collegamento dalle tre scuole come la finale dell'8 gennaio. A decretare il vincitore quest'anno saranno i giudici chef **Renato Bosco**, **Stefano Ciotti**, **Chiara Pavan**, **Theo Penati**, gli immancabili **Franco Aliberti** e **Andrea Mainardi** e il giudice segreto... lo chef **Andrea Berton**! Non solo giovani chef, il 2021 inizia con le ricette stellate dello chef **Theo Penati** e con i piatti tipici delle regioni italiane rivisitate da **Andrea Mainardi,** in attesa della nuova edizione di ***Cotto e mangiato - Il menù*** che stiamo già preparando... sorprese assicurate.

Tessa sul set alla cantina "I Barisei" con gli chef giudici di gara. Da sinistra a destra, seduti Stefano Ciotti, Franco Aliberti, Andrea Berton, Andrea Mainardi. In piedi vicino a Tessa, Renato Bosco. In collegamento dagli istituti alberghieri Chiara Pavan e Theo Penati.

PER SAPERNE DI PIÙ POTETE SEGUIRE TUTTI I GIORNI LE PAGINE DEI NOSTRI SOCIAL UFFICIALI

cottoemangiato **cottoemangiatotv**

Libri SCELTI PER VOI

The Modern Cook

Csaba dalla Zorza torna in libreria, anche, con un libro che rappresenta un progetto ambizioso: dimostrare che in cucina nulla è più moderno della tradizione. Lontano dalle rivisitazioni degli chef, con la semplicità e l'uso misurato del tempo proprie di una donna che cucina per la famiglia, l'autrice raccoglie in questo volume 120 ricette che sono la base di una nuova tradizione quotidiana.

Csaba dalla Zorza - Guido Tommasi editore
352 pagine € 35

La mia vita... a cascata - Ricette, vita e passioni di Peppe di Napoli

Ricordi e ricette del cuore, dalla prima infanzia a oggi. Peppe Di Napoli, chef eclettico e verace, non smette di affascinare migliaia di curiosi e appassionati grazie alla sua cucina e alla sua vitalità. Sapori autentici, grandi classici della tradizione italiana e piatti creativi si mescolano ai ricordi di un ragazzino che dal Rione Traiano di Napoli non ha mai smesso di crescere, fino a diventare uno degli chef più seguiti d'Italia. Questo è il suo primo libro e racconta i suoi piatti e la sua vita, sempre vissuta, come ama dire Peppe, "a cascata", con gioiosa abbondanza e generosità. Prefazione di Simone Rugiati.

Peppe di Napoli - Gribaudo Editori
256 pagine €14,90

CBT 2020 - COTTURA A BASSA TEMPERATURA: Tecniche, segreti e ricette della cucina CBT

La cottura sottovuoto a bassa temperatura (CBT) è una tecnica che consente di cuocere degli alimenti, in particolare carne, pesce e da qualche tempo anche verdure ad una temperatura inferiore ai 100°C. La preparazione di cibi a bassa temperatura consente di conservare intatte le proprietà nutrizionali degli stessi, utilizzando meno condimenti ed esaltando il gusto, motivo per cui oggi è usata in moltissimi ristoranti. Con questo manuale avrai la possibilità di portare sulla tua tavola i gusti, i segreti e la qualità delle migliori ricette dei più famosi ristoranti.

Nadia Romano - 83 pagine € 12,90.

In cucina con ciccio

I burger più gustosi ma non solo: dai mini sandwich avocado e salmone alla pagnotta all'amatriciana, dai supplì con stracciata di bufala ai funghi ripieni, per finire con un bel maritozzo alla panna. Il primo libro di cucina dello youtuber Cicciogamer89, con un canale da 3,2 milioni di follower, con tutte le sue ricette preferite, pronte a sorprendervi grazie allo speciale tocco di Ciccio. Che tu sia un principiante o un esperto, che tu voglia seguire le ricette alla lettera o personalizzarle con un tocco di fantasia, tutto ciò che devi fare è indossare un grembiule e... iniziare a spadellare! "E che fai, te ne privi?"

Mirko Alessandrini - Magazzini Salani
120 pagine € 16,90

Il Cucchiaio d'Argento Undicesima Edizione

Un'edizione speciale per i 70 anni di questo ricettario storico. Contiene 2000 ricette che spaziano dai grandi classici ai piatti contemporanei, che colgono le tendenze più attuali del mondo dell'enogastronomia: pane e focacce con lievito madre, finger food, ingredienti integrali, ricette green, primi piatti con i nuovi cereali sani e leggeri, zuppe e minestre, dolci golosi e attuali a base di ganache, mousse, bavaresi. Un volume di pregio da regalare a tutti gli appassionati della buona tavola.

Editoriale Domus
1320 pagine € 46,55